

سَيِّدَتِي الْجَمِيلَةَ

رَشَاقَتُكَ .. وَالْأ..

د. أَيْمَنُ الْحُسَيْنِي

## مكتبة ابن سينا

نافذتك على الفكر العربي  
والعالمى بما تقدمه لك من روائع  
الكتب العلمية والفنية والتراثية  
التي تجمع بين الأصالة والمعاصرة.

يديرها ويشرف عليها  
مهندس / مصطفى عاشور

جميع الحقوق محفوظة للناسِرة





## « مقدمة »

هل هناك طريق للجمال والرشاقة ؟  
نعم - وبكل تأكيد .

إلا أن كثيراً من النساء - خاصة في بلدنا - قد اعتدن تجاهله وسط ضجيج الحياة ، واكتفين برتوش سريعة مفتعلة من جمال زائف ، فتاهت ملامح عديدة للأنوثة والجمال والرشاقة اكسبتها أرضنا الطيبة دفناً نادراً ، وحنانا متدفقاً ، وقلباً مؤمناً ، فكان من الممكن أن تبقى شاهداً على اكتمال الجمال .

والآن ....

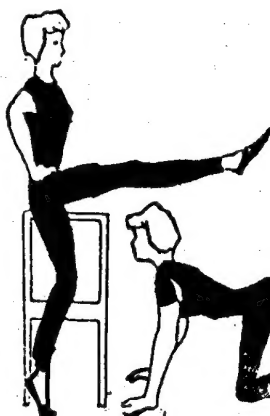
**ما رأيك لو نحاول أن نبدأ مع الطريق ؟**

د. أيمن الحسيني

الاسكندرية في : مارس ١٩٨٩  
شعبان ١٤٠٩



«بدون ماكياج»  
أسرار لجمالك من الطبيعة



أن تمنحك الطبيعة شيئاً من جمالها ، فهذا فضل عظيم .  
تعالى نرى ما يمكن أن تقدمه لك يد الطبيعة لجمالك بعيداً عن الكريمات  
والطلاءات والدهانات والصبغات ، وما قد تحمله من أضرار .

### الليمون

عصير الليمون من الوسائل الطبيعية البسيطة التي يمكن أن تعالج بعض  
عيوب البشرة والتي يصعب علاجها باستخدام أحدث العقاقير الطبية . فيساعد  
عصير الليمون على اختفاء الشمس<sup>(١)</sup> وتحسن لون البشرة عموماً فتصبح أكثر  
إشراقاً ولمعاناً . كذلك إذا كنت تلاحظين اتساع مسام جلدك في بعض  
المناطق ، مما يكسب بشرتك شكلاً غير محبب ، ويُعرض بشرتك لتجمع  
الأفرازات الدهنية داخل هذه المسام ، فيمكنك علاج ذلك بعصير  
الليمون ، حيث يؤدي بتأثيره القابض إلى ضيق مسام الجلد . ولاستخدام  
عصير الليمون لتصحيح هذه العيوب ، ضعي طبقة رقيقة من العصير على  
البشرة واتركيها بضعة دقائق حتى تجف ، ثم اشطفيها بالماء الفاتر .  
كذلك يساعد عصير الليمون على اختفاء صفرة الأسنان ، ويمكنك  
استخدامه لهذا الغرض على الفرشاة أو بقطنة مبللة بالعصير ، على أن تدعكي  
أسنانك به يومياً .

### البوتقة

لنعومة بشرة اليدين وتألقها ، استفيدي من العصارة الموجودة بقشر  
البرتقال ، وامسحي بها يديك متى حانت الفرصة ، فهي غذاء طبيعي للجلد  
يكسبه رونقاً وجمالاً .

### المشمش

فاكهة غنية بالفيتامينات خاصة فيتامين ( أ ) الذي يغذي الشعر ويمنع  
تساقطه . كذلك فهو مفيد جداً لحالات « العشى الليلي » أو ضعف الرؤية  
في الليل .

### المانجو

لتقوية أسنانك وجمالها ، عليك بالمانجو . فهي فاكهة غنية بالكالسيوم

(١) يقع على جلد الوجه تحالف لونه .



الذى يغذى الأسنان ويقوّيها ، كذلك فهي تحتوى على قدر كبير من فيتامين (أ) .

### التين

إذا كنت تحسّى بالضيق لوجود حبوب بوجهك ، ففاكهة التين تساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وشفاء البشرة .

ولاستخدام التين لهذا الغرض ، قشريه أولاً ثم اعصريه جيداً ، ثم ضعى طبقة منه على وجهك واتركيها حوالى ٢٠ دقيقة ، ثم اشطفى وجهك بعد ذلك بالماء الفاتر .

كذلك فلأوراق التين نفسها فائدة أخرى بالنسبة لك ، إذا كنت تعانيين من اضطراب بالحيض . فمغلى هذه الأوراق وشربها يساعد على انتظام الدورة الشهرية وإدراج الطمث .

كما يستخدم هذا المغلى أيضاً غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة .

### الفراولة

لازالة تجاعيد الوجه وجمال البشرة ، اعصرى بعض ثمار الفراولة ، وادهنى وجهك بها قبل النوم حتى الصباح ، ثم اغسلى وجهك بماء البقدونس . كذلك يمكنك التخلص من صفرة الأسنان والرسوبات التى تتراكم عليها بتناول عصير الفراولة من وقت لآخر .

### البلح

ثبت أن البلح يحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويقوى الرؤية ، نظراً لاحتوائه على قدر كبير من فيتامين (أ) . كذلك فتناوله من وقت لآخر يهدى الأعصاب ويشيع السكينة والهدوء فى النفس ، ويؤخر مظاهر الشيخوخة . وإذا أضيف إلى تناوله كوب من اللبن ، كان من أحسن الأغذية ، خاصة إذا كنت تعانيين من سوء الهضم .

### البقلة كونفس

للحصول على بشرة وضاءة جميلة للوجه . يغسل الوجه صباحاً ومساءً

لمدة أسبوع بمغلى قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة .. يستعمل هذا المغلى فاتراً .

لعلاج الوجه من الحبوب والبثور يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس .

كذلك يمكنك التخلص من الرائحة الكريهة للفم بعد تناول بعض الأطعمة كالصل بمضغ بعض أوراق البقدونس .

### الخيار

من الخضروات الغنية بالفيتامينات التي يفيد تناولها الصحة بصفة عامة . كذلك فالخيار له فائدة أخرى للجلد بصفة خاصة . فلمعالجة تجعدات الجلد بالوجه ، يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين ، أو أماكن التجعدات ، فتزول التجعدات مع تكرار هذه العملية .

لتخلص من الشمس ، تنقع شرائح الخيار في الحليب النىء عدة ساعات ، ويغسل به الوجه . وفي حالة البشرة الدهنية ، يمكنك مس الوجه بطبقة من عصير الخيار لتقليل افراز الدهون .

### الطماطم

من أهم الخضروات على المائدة ، فهي غنية بفيتامينات ( ب ) ، ( ج ) وبها كمية بسيطة من فيتامينات ( أ ) ، ( د ) إلى جانب احتوائها على عناصر غذائية أخرى كالبروتينات والكربوهيدرات ..

ويستخدم عصير الطماطم ، في التجميل ، مع الجلسترين وقليل من الملح ، وتدهن به بشرة الوجه واليدين فتصبح ناعمة الملمس .

### الآلياف

تحتوى بعض الأطعمة السابق ذكرها على هذه المادة ، إلا أنني رأيت ذكرها كعنصر من عناصر الطعام لما لها من فائدة كبيرة في طعام كل فرد . فهذا النوع من الطعام مناسباً جداً لإنقاص الوزن ، حيث أنه يحترق على كميات ضئيلة من الدهون والسكريات ، وكلا النوعين يمثل مصدر

للسعرات الحرارية . كما أن تناوله يحدث شعوراً بالامتلاء .

كذلك فللألياف فوائد أخرى كبيرة ، قد تكون بعيدة عن مجال التجميل إلا أنه لا مانع من ذكرها . فهي تحول دون الإصابة بمرض السكر بل وتستخدم أيضاً في علاجه . كذلك تمنع ارتفاع نسبة الدهون ( الكوليستيرول ) في الدم ، الشيء الذى يمكن أن يسبب العديد من الأمراض كالإصابة بالنوبات القلبية . ومع تناول الألياف بكثرة تنتظم حركة الأمعاء وتصبح أكثر ليونة وأشد قوة مما يجعلها جديرة بعلاج بعض اضطرابات الأمعاء كالقولون العصبي ومما يجعل الاستعانة بالمليينات ، في حالات الإمساك ، غير ضرورى إذا تناول الفرد كمية كافية من الألياف في طعامه اليومي .

وتوجد الألياف في العديد من الأطعمة المختلفة مثل :

— الخبز البلدى : ( القمح والردة ) .

— الحبوب : اللوبيا والفاصوليا الناشفة والتمرس والذرة المشوى .

— الفاكهة : المشمش والعنب والكمثرى والتفاح والخبوخ .

— الخضضر : الجرجير والخيار والخس والطماطم .

## الخل

يصنع الخل من بعض أنواع العصائر ، كعصير التفاح وقصب السكر والعنب ، كما يمكن صنعه من القمح والذرة والشعير . ويقال إن خل التفاح هو أحسن أنواع الخل في العلاج . وقد أبرز الطب الشعبي للخل فوائد عديدة للصحة وعلاج بعض الأمراض ، أسوق منها بعض الفوائد التالية في مجال التجميل :

— لنعومة شعرك ولمعانه والتخلص من القشور ضفى قليلاً من الخل للماء أثناء غسل شعرك .

— لتجميل ساقيك والتخلص من العروق الزرقاء ، في حالة دوالى الساقين ، صبى قليلاً من الخل في حفنة اليد ودلكى به العروق الزرقاء الممتدة في ساقيك مرة في الصباح ، وأخرى في المساء ، وستشاهدين بعد حوالى شهر من العلاج بدء ضمور الأوردة المصابة . وللحصول على نتائج أفضل ،

يُوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء مرة في الصباح وأخرى في المساء .

— لتخسيس الجسم والتخلص من الشحم الزائد ، تناول مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء ، وسترين النتيجة بعد حوالى شهرين من العلاج .

## الحنة

عاد استعمال الحنة من جديد ، وبدأت تستخدم فى العديد من مستحضرات التجميل . فالى جانب أنها وسيلة طبيعية لتلوين الشعر فإنها تخلو من أى أضرار جانبية كالتى تحدثها المواد الكيماوية ، فقد ثبت حديثاً أن للحنة فوائد كبيرة للشعر والجلد ، فعلى سبيل المثال :

— ثبت أن الحنة إذا وضعت على الرأس لفترة طويلة ، فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها ، تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات وتقلل من زيادة الإفرازات الدهنية .

— تفيد الحنة فى علاج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس ، كما تعمل على تقليل افراز العرق ، فتخفى بذلك رطوبة الشعر .

— ثبت أن الحنة تساعد على الشفاء من الاصابة الفطرية بين أصابع القدمين ( تنيا ) فبوضع الحنة بين الأصابع تصبح هذه المنطقة جافة باستمرار ، مما يحد من انتشار الفطريات ونموها ، وقد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة فى قتل هذه الفطريات .

— تجمل الحنة الأطافر وتقويها ، إذا لازمتها كعجينة فترة من الوقت .

## مسحوق الحنة وصبغة الشعر

يحضر مسحوق الحنة الذى بين يديك من نبات الحناء أو الحنة بعد تجفيف أوراقه وطحنها ، حيث تحتوى أوراق هذا النبات على نسب عالية من المواد الملونة . وعند استخدام الحنة فى صبغة الشعر يجب استعمالها فى وسط حمضى ، لأن بعض هذه المواد الملونة لا يصنع فى الوسط القلوى ... ولهذا

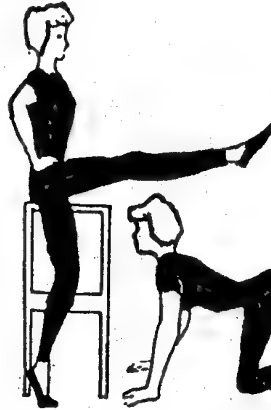
يفضل استخدام معجون الحنة بالخل أو الليمون . ولاحظي أن الحنة تصبغ الشعر الأسود بلون أحمر غامق ، وتصبغ الشعر الأبيض بلون أحمر مثل لون الجزر .

### زبدة الكاكاو

من أشجار الكاكاو الجميلة تأتي لك هذه المادة الدهنية المفيدة — زبدة الكاكاو — ويحضر أيضاً مسحوق الكاكاو الذي يضاف إلى الماء المغلى مع اللبن فيعطى شراباً مغذياً ومنشطاً . ولزبدة الكاكاو تأثير معروف في علاج تشقق الشفتين وحلمة الثدي والشرح . كذلك فهي تساعد على بسط الأنسجة الحية ، وتلطيف الجلد عموماً .







من أجل :

- شعر ناعم غزير .
- بشرة بنعومة الحرير .
- أسنان بيضاء جذابة .
- أظافر سليمة قوية .

## شعر ناعم نضيق

الشعر كائن حى ؛ يتغذى ؛ وينمو ؛ ويتجدد باستمرار . وهو على اتصال بتيار الدم الذى يحمل له الغذاء عبر جذور الشعر ، وليس كما يعتقد البعض أنه مجرد غطاء خارجى تغذيه الكريما والشامبوهات والزيوت . فأساس تغذية الشعر وتقويته وعلاج معظم مشاكله يتم من داخل الجسم وليس من خارجه بالمستحضرات الموضعية . ومن أهم مايتغذى به الشعر هو فيتامين (أ) ، الذى يتوفر بكثرة فى بعض الأطعمة ، مثل :

– زيت كبداالحوت – الخضروات : كالخيار والجزر – صفار البيض – اللبن – الفاكهة : كالمشمش والمانجو والبلح .

## الشعر الدهنى

يظهر الشعر الدهنى فى فروة الرأس الدهنية ، أى التى تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة لنشاط الغدد الدهنية بها . وغالباً ما يصاحب الشعر الدهنى مشكلة قشر الشعر ، كما أنه سريع الاتساخ بالأتربة والغبار ، مما يجعله فى حاجة إلى العناية المستمرة حتى يبدو دائماً فى صورة لائقة .

## العناية بالشعر الدهنى

يجب غسل الشعر مرتين أو ثلاثة مرات كل أسبوع ، واستعملى لذلك شامبو يحتوى على الليمون أو البيض حتى يخلص الشعر من الدهون الزائدة . وللحفاظ على تسريحة شعرك أطول مدة ممكنة ، اشطفى خصلات الشعر بعد الغسيل بعصير الليمون أو بكمية من الماء مضاف إليها قليل من الخل ، فهذا يساعد على اختفاء الدهون التى قد تتكون من جديد لفترة طويلة من الوقت .



## الشعر الجاف

يظهر الشعر الجاف فاقداً للبريق والحيوية ، مع وجود تقصّفات عديدة عند أطرافه . وقد يكون هذا هو طبيعة شعرك ، إلا أن جفاف الشعر يمكن أن يحدث أيضاً مع كثرة التعرض للمواد الكيميائية من خلال صبغات الشعر والبرماننت وخلافه .

## العناية بالشعر الجاف

اهتمى بعمل حمام زيت لشعرك أسبوعياً باستخدام زيت الخروج الدافئ ، ثم لفى رأسك بعد ذلك بفوطة دافئة لتنشيط فروة الرأس . اغسلى شعرك بعد حوالي نصف ساعة باستخدام أحد الشامبوهات التي تحتوى على الزيت أو اللانولين .

وفيكديك أيضاً ، بجانب حمام الزيت ، دهان الشعر من وقت لآخر بكريم مغذى أو زيت .

ولاحظى أن نوع الطعام يؤثر على حالة الشعر ، فإذا كنت تمتنعين تماماً عن تناول الدهون ، فهذا يزيد شعرك جفافاً . لذلك اهتمى دائماً بإدخال بعض الأطعمة الدهنية إلى قائمة غذائك كالكشدة والكريمة ، ولكن دون إفراط .

## سقوط الشعر

أى ضرر بصحة الجسم عموماً ، قد ينعكس على حالة الشعر ويؤدى إلى تساقطه بشكل عام ، مثل :

- وجود بثرة صديدية بالجسم تؤدى إلى تسمم الدم لفترة طويلة ، كما قد يحدث مع التهاب اللوزتين المزمن أو المتكرر ، أو التهاب الجيوب الأنفية ، أو الإصابة بالخراريج .

- الأنيميا ونقص التغذية .

- الأمراض التي تسبب الضعف الشديد بالجسم كالدرن .

- عقب الولادة أو الإجهاض أو إجراء عملية جراحية .
- مع حدوث تغير هرموني بالجسم مثل زيادة أو نقص هرمون الغدة الدرقية .
- مع مرض السكر .
- عقب الصدمات النفسية .

### كيف تتبين سقوط الشعر ؟

حتى تفرق بين سقوط الشعر بطريقة طبيعية وبين سقوطه بطريقة مرضية ، كنتيجة لأحد الأسباب السابقة . اجذبي خصلة من شعرك للخارج وبشيء من اللطف . فى حالة انتزاع أكثر من أربع شعرات ، يكون سقوط الشعر نتيجة لحالة مرضية . كذلك يمكنك تبين سقوط الشعر بطريقة غير طبيعية إذا كنت تلاحظين دائماً انتزاع كمية كبيرة من شعرك أثناء التسريح .

### علاج سقوط الشعر

علاج هذه الحالة بالتأكيد هو علاج السبب المؤدى إليها . ولكن لتحسن هذه الحالة بصفة عامة ، اهتمى بتناول طعام صحى جيد لأن هذا ينعكس على حالة شعرك ، مع الإكثار من الأطعمة الغنية بفيتامين ( أ ) الذى يغذى الشعر ويقويه ، وقد سبق عرض أمثلة لهذه الأطعمة . وفى حالة عدم تمكنك من ذلك ، يمكنك تناول فيتامين ( أ ) فى صورة حبوب ، على أن تلتزمى بالجرعة المناسبة .

ومن ناحية أخرى تجنبى دائماً تسريح شعرك وهو مبلل ، فهذا يزيد من سقوط الشعر .

كما تجنبى تعرض الشعر للمواد الكيميائية من خلال صبغات الشعر والبرمانت لأنها تزيد من ضعفه وتؤدى إلى جفافه .

### هل هناك أنواع أخرى من سقوط الشعر

نعم . فقد يسقط الشعر نتيجة لوجود عامل وراثى . وربما لاحظتى ذلك فى بعض العائلات .

كذلك قد يسقط الشعر نتيجة لوجود مرض جلدى بفروة الرأس ، التى تبدو بصورة غير طبيعية .

وقد يحدث أحياناً أن يكون سقوط الشعر متركزاً فى أحد مناطق فروة الرأس ، مما يؤدى إلى ظهور منطقة محددة من فروة الرأس خالية من الشعر وغير مصحوبة بأى علامات مرضية . وتحدث هذه الحالة غالباً بصورة فجائية ، إلا أنها كثيراً ما تعقب الصدمات النفسية وحالات الاكتئاب والتوتر . فى هذه الحالة يأخذ العلاج شكلاً آخر ، فربما يصف لك الطبيب بعض الوسائل الموضعية أو الأقراص . وقد يتم العلاج بتسليط الأشعة فوق البنفسجية فوق هذه المنطقة وذلك فى صورة جلسات محددة للعلاج .

### قشر الشعر

يظهر قشر الشعر مع زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس نتيجة لنشاط زائد بالغدد الدهنية . وفى بعض الحالات ، قد يؤدى إفراز الدهون الزائد إلى إصابة فروة الرأس بالتهاب جلدى ( اكزيما ) إلى جانب وجود القشور .

ويمكنك زوال القشور من رأسك باستخدام أحد الشامبوهات أو الكريمات الخاصة بهذا الغرض .

أما فى حالة وجود القشور بكثرة أو استمرار ظهورها ، فيجب استشارة الطبيب . سيصف لك الطبيب غالباً أحد أنواع الغسول الخاص لهذه الحالة والذى يتم استخدامه بطريقة معينة .

### تقصف الشعر

المقصود بتقصف الشعر هو انكسار أعواده بشكل ملحوظ يحدث غالباً عند أطراف الشعر .

وكما سبق أن ذكرت أن جفاف الشعر يزيد من فرصة تقصفه ، إلا أن هناك عوامل أخرى قد تؤدى إلى تقصف الشعر ، مثل :

- كثرة تعرض الشعر للمواد الكيميائية كالمستخدمة فى صبغات الشعر أو فى عمل البرمانت .

- كثرة تعرض الشعر للسخونة ، سواء باستعمال السشوار ، أو الرولو الساخن ، أو تعرض شعرك بكثرة لأشعة الشمس الحارقة .
- كثرة شد الشعر ، سواء بالرولو ، أو كعادة لديك .
- ضعف الجسم ونقص التغذية ، قد يعرض شعرك للضعف ويزيد من فرصة تقصفه .

فاهتمى دائماً بتجنب هذه الأشياء لعلاج شعرك أو حمايته من التقصف .

### بشرة بنحومة الحويرو

حتى تعتنى ببشرتك على أساس سليم ، تعرفى قبل كل شىء على نوع بشرتك . هل هى دهنية ؟ ، هل هى جافة ؟ ، أم تجمع بين الصفتين ؟ ، أى بشرة عادية .

فكل نوع له ما يناسبه من طرق العناية ، ومن أنواع المستحضرات الموضعية .

### البشرة الدهنية

هى التى تتميز بإفراز زائد من الدهون . ومن مشاكل هذه البشرة تعرضها للإصابة بحبوب الوجه والرؤوس السوداء والدمامل . نتيجة لتراكم الدهون داخل الغدد الدهنية وتعرضها للإصابة بالميكروبات .

وهذه الصورة شبيهة لما يحدث فى حالة حب الشباب . كثيراً ما تتعرض البشرة الدهنية للإصابة بالتهاب الجلد ( اكزيما ) خاصة حول الأنف وعند الحاجب .

ويرجع زيادة إفراز الدهون إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية الذى يحدث غالباً نتيجة لأسباب تتعلق ببعض هرمونات الجسم .

كذلك فبعض الأطعمة يمكن أن تؤدى إلى زيادة إفراز الدهون بالوجه مثل كثرة تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل والمخللات ، وأيضاً تناول الشيكولاتة بكثرة .

## العناية بالبشرة الدهنية

تستلزم العناية بالبشرة الدهنية غسلها عدة مرات في اليوم بالماء مع استعمال صابون جيد ، أو يمكنك استعمال صابون طبي للتخلص من الدهون ، كالصابون السائل . واحرصي دائماً أثناء الغسيل على دلك الوجه جيداً في حركة دائرية حتى تضمني تخلص المسام من الدهون .

ولمزيد من العناية ، يمكنك بعد الغسيل مسح الوجه بسائل قابض لقفل مسام الجلد ومنع تراكم الدهون خلالها . ويفيدك أيضاً استعمال عصير الليمون لهذا الغرض . فبللي وجهك بطبقة رقيقة من عصير الليمون ، واتركيها بضعة دقائق حتى تجف ، ثم اشطفيها بالماء . اهتمي بتجنب تناول الأطعمة السابق ذكرها حتى يقل إفراز الدهون .

## البشرة الجافة

يظهر جفاف البشرة مع كثرة استعمال الصابون خاصة إذا كان رديء النوع . كذلك ، لاحظي أن بعض أنواع المساحيق ودهانات الوجه قد تتسبب في حساسية البشرة وجفافها ، لذلك لا تسرعي في دهان وجهك بأي كريم أو مرهم قبل التأكد من ملاءمته لطبيعة بشرتك . وأحياناً يتسبب بقاء الماكياج على الوجه لفترة طويلة في حدوث الجفاف ، لذلك احرصي دائماً على إزالته قبل النوم . ومن الممكن أن تكون طبيعة بشرتك جافة ، بصرف النظر عن أي مؤثر خارجي ، نتيجة لقلة إفراز الغدد الدهنية ربما لضعف وصول الدم إليها .

## العناية بالبشرة الجافة

لا تحتاج البشرة الجافة لكثرة الغسيل والتنظيف كما تحتاج البشرة الدهنية . فيكفي غسل وجهك في الصباح وفي المساء ، ولكن تجنبي على قدر الإمكان استخدام الماء والصابون في التنظيف ، فيمكنك استعمال أحد الكريمات الخاصة بالتنظيف والتي يدخل اللبن ضمن تركيبها ، مع الاستعانة بقطعة من القطن في تنظيف الوجه بهذا الكريم .

يفيدك جداً عمل قناع للوجه من فترة لأخرى باستخدام اللبن الزبادى ، على أن تقومى بشطفه بعد حوالى ربع ساعة ، فهذا يساعد على حيوية بشرتك ونضارتها . وإلى جانب هذا ، يجب أن تتجنبى ، بالطبع ، العوامل التى تحدث جفاف البشرة ، والتى سبق ذكرها .

### البشرة العادية

لا تحتاج البشرة العادية إلى طرق عناية خاصة . ولكن كل ما تحتاجه هو الحرص على أن لا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون . فيكفى غسل بشرتك صباحاً ومساءً باستخدام صابون جيد أو استخدام كريم أو سائل للتنظيف ، على أن يكون بعيداً عن منطقة العينين .

### أسنان بيضاء جذابة

جمال ابتسامتك هو تتويج رائع لجمالك . فلا ابتسامة الحلوة تشرح النفس وتزيل التعب والهم . وما أكثر ما يحتاج زوجك إلى هذه الابتسامة بعد انقضاء يوم عمل شاق .

وجمال أسنانك من جمال ابتسامتك ، فلا ابتسامة حلوة بدون أسنان بيضاء جذابة . فاهتمى بها ، واحرصى على جمالها وسلامتها .  
واليك أهم ما يفيدك فى العناية بأسنانك :

### تنظيف الأسنان

احرصى دائماً على تنظيف أسنانك من بقايا الطعام بعد كل وجبة ، حتى لا يعرف التسوس طريقه لأسنانك ، وحتى تحتفظى برائحة ذكية للقم وأسنان بيضاء .

استعملى فرشاة لينة ومعجون أسنان جيد ، ونظّفى كل ناحية على حده ، واجعلى دائماً اتجاه الفرشاة أثناء التنظيف من الداخل إلى الخارج ، مع الفرق بأسنانك .

فهذه الطريقة تساعدك على إزالة رواسب الطعام تماماً ، والأهم من ذلك أنها تضمن الحفاظ على اللثة ، التي كثيراً ما تتعرض للأذى عند تنظيف الأسنان بطريقة خاطئة أو بقوة زائدة .

### السواك

فرشاة طبيعية للأسنان - تحتوي على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة وممانعة للتزيف الدموى وقاتلة للجراثيم ، وقد أثبتت الأبحاث العلمية التي أجريت على خلاصة السواك فائدته في المحافظة على الفم والأسنان .

وأفضل أنواع السواك هو الذي يستخرج من شجرة تسمى شجرة الأراك والتي تنمو في الأماكن الحارة والاستوائية .

وللاستفادة من السواك في تطهير الفم من الجراثيم يُبلل السواك في الماء قبل استعماله لتنشيط مادته القاتلة للجراثيم ، كذلك يجب تغيير السواك من حين لآخر لأن هذه المادة تفقد مفعولها بطول مدة الاستعمال .

ولنتذكر دائماً حديث الرسول ﷺ : « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة » . [ أخرجه أحمد ]

### إزالة صفوة الأسنان

إذا كنت تلاحظين صفرة بأسنانك بالرغم من العناية بتنظيفها ، فجرى أن تستعملي معجون أسنان آخر . ويمكنك أيضاً دك أسنانك جيداً بمادة « بيكربونات الصودا » من فترة لأخرى بجانب التنظيف بالمعجون . ولكن لا تسرفي في استخدام هذه الطريقة . أو يمكنك دكها يومياً بعصير الليمون سواء باستخدامه على الفرشاة أو دك أسنانك بقطنة مبللة به . كذلك يفيد تناول عصير الفراولة من وقت لآخر في إزالة هذه الصفرة .

### منع تسوس الأسنان

يحدث تسوس الأسنان مع تحلل بقايا الطعام الموجودة على الأسنان بالبكتيريا ، خاصة المواد السكرية ، وخروج أحماض تذيب من طبقة المينا الواقية للأسنان مما يفسح الطريق للإصابة بالميكروبات وحدوث التسوس .

ولتجنب هذه المشكلة يجب إزالة بقايا الطعام الراسبة بين الأسنان بصفة منتظمة بعد كل طعام .

كذلك لا تكثرى فى تناول المواد السكرية ، أو حاولى أن تختمى طعامك الحلو بقطعة من الجبن فهذا يُعادل الأحماض المتكونة ويبطئ من مفعولها .

### تقوية الأسنان

اهتمى بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، خاصة فى فترة الحمل ، فهو عنصر هام لتقوية الأسنان ومنع تأكلها ، ومن هذه الأطعمة :  
اللين - الزبادى - الجبن - المانجو - البرتقال - التفاح - الثوم .

### أظافر سليمة قوية

ما أكثر ما تتعرض أظافر يديك للأذى والتشوه سواء من القيام بتلبية أمور المنزل المختلفة من غسل وطهى وتنظيف ، أو سواء تعرضك أنت شخصياً للضعف والأنيميا بسبب الحمل والرضاعة والتزيف الشهرى . فكما تتأثر حالة الأظافر بعوامل خارجية كالماء والصابون أو الإصابة ، فإنها أيضاً تتأثر بصحة الجسم عموماً ، فهى جزء منه يتغذى وينمو . بل فى بعض الأحيان يشير شكل أظافر اليدين إلى وجود مرض عضوى بالجسم مثل : تمعلق الأظافر ، أى تصبح مقعرة كالمعلقة ، وهذا يدل على الإصابة بأنيميا نقص الحديد التى يكثر تواجدها فى السيدات والآنسات . ومثل تكرور أطراف الأصابع مع زيادة تحذب الأظافر ، وهذا يشير إلى حالات مرضية عديدة مثل بعض عيوب القلب الخلقية ، أو وجود تليف بالكبد أو تمدد الشعب الهوائية .

### الأظافر الهشة

حيث تظهر الأظافر ضعيفة ، سهلة الكسر والالتواء ، ربما مع وجود تمزقات بنهاياتها .

وتظهر هذه الحالة عادة نتيجة للأنيميا وسوء التغذية . كذلك يمكن أن يؤثر كثرة استخدام الماء والصابون على صلابة الأظافر وظهورها بهذه



الحالة . لذلك احرصى دائماً على ارتداء قفاز من المطاط أثناء استخدام الماء والصابون فى الغسيل .

### تشقق الأظافر

فى هذه الحالة تلاحظين وجود تعرجات ممتدة بطول الأظافر ، تظهر فى بعض أصابع اليد ، وتبدو الأظافر فى هذه الأصابع قصيرة وضعيفة عن غيرها من أظافر الأصابع الأخرى .

وعادة تحدث هذه الحالة نتيجة لضعف الدورة الدموية بالأطراف والذي من علاماته أيضاً الإحساس ببرودة الأصابع ، والتي تظهر بشدة فى فصل الشتاء .

يفيدك فى علاج هذه الحالة ، تدليك اليدين والأصابع ، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الشنى والمد عدة مرات . فهذا يساعد على تنشيط دورة الدماء بأصابعك . كذلك احرصى على ارتداء قفاز أثناء فصل الشتاء متى أحسست ببرودة شديدة بأصابعك .

وفى بعض الحالات ، يمكنك استشارة الطبيب ، إذا كانت برودة أصابعك تلازمك باستمرار مع حدوث تنميل بها أحياناً . فقد يصف لك الطبيب أحد الأدوية لتنشيط الدورة الدموية بالأطراف .

### تقصف الأظافر

يمكن أن يحدث مع الأظافر الهشة والمشققة . كذلك يعرض أظافرك للتقصف إطالتها عن اللازم ، أو استخدام المبرد بطريقة خاطئة ، فيجب أن يتم تحريكه على الأظافر فى اتجاه واحد . أو استخدام الأظافر بعنف فى أداء بعض الأعمال . كذلك تجنبى تنظيف أظافرك بعد وضعها فى الماء لفترة طويلة فهذا يزيد من فرصة تقصفها .

## إصابة الأظافر بالفطريات

تظهر الأظافر في هذه الحالة جافة ، سميقة ، فاقدة للبريق مع ظهور بعض التشققات بها ، واختزال أطوالها . علاوة على زيادة سمك الطبقة التي يرقد عليها الظفر .

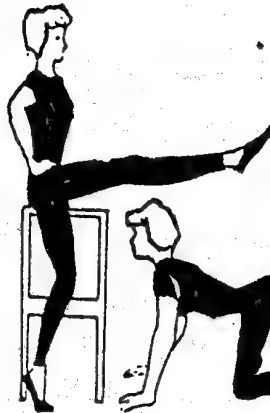
وهي حالة كثيرة الحدوث بين ربّات البيوت ، حيث يساعد استخدام الماء والصابون بكثرة على انتشار الفطريات .

أنصحك في هذه الحالة بسرعة استشارة الطبيب ، حتى لا يستغرق علاجك وقتاً طويلاً .



**مشاكل للجمال ..  
ولكن حساسة جداً**

- رائحة الفم الكريهة .
- غزارة العرق .
- زيادة شعر الجسم .
- النظارة الطبية والعدسات اللاصقة .



## رائحة الفم الكريهة

أن تكون رائحة الفم كريهة ، فهذا أمر خطير ، يتعارض مع جمالك بشدة ، وربما يدعوك للانطواء وتجنب الآخرين .

ومن أشهر الأسباب التي تحدث هذه الرائحة الكريهة للفم :

- بعد تناول بعض الأطعمة كالבصل .
- عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الطعام ، مما يؤدي إلى تخمر بقايا الطعام وحدوث رائحة كريهة .
- وجود مرض بالأسنان أو اللثة ، كخراج الضرس أو تسوس الأسنان بشدة .
- التهاب الجيوب الأنفية .
- التهاب اللوزتين .

كذلك يمكن أن تحدث رائحة كريهة ومميزة للفم في بعض الأمراض العضوية الخطيرة ، كغيبوبة مرض السكر والبولينا والفشل الكبدي . وهنا تصاحب رائحة الفم الكريهة أعراض مرضية جسيمة . وهذه بالتأكيد أسباب غير مألوفة لرائحة الفم الكريهة والمعتادة والتي هي موضع حديثنا ، لكن لا مانع من الإلمام بها .

كذلك أحب أن أشير إلى أن رائحة الفم عموماً لا تعكس حالة الهضم أو حالة الأمعاء ، كما يعتقد الكثيرون ، إلا في حالات مرضية معينة وقليلة الحدوث .

وفي بعض الأحيان تكون الشكوى من رائحة الفم الكريهة أمر متعلق بالحالة النفسية للفرد . بمعنى ، الإحساس بانبعاث رائحة كريهة من الفم بالرغم من عدم حقيقة ذلك أو تقبل الآخرين لهذه الفكرة . وهو نوع من الأوهام التي قد تصاحب بعض الأمراض النفسية ، كمرض الوسواس العصبي ، ومرض القلق .

## العلاج

يتم التخلص من رائحة الفم الكريهة بمعرفة السبب وعلاجه ، والذي قد يستدعى إجراء بعض الفحوصات الطبية مثل فحص للجيوب الأنفية من خلال صورة الأشعة . وفي حالة عدم التوصل لسبب معين بعد الفحص الاكلينيكي وإجراء فحوصات طبية ، يمكن استشارة الطبيب النفسى .

## غذاء العرق

تحدث زيادة العرق نتيجة لزيادة نشاط الغدد العرقية .  
وهناك نوعان من زيادة عرق الجسم . إما حدوث زيادة فى العرق تشمل الجسم كله ، كما يحدث فى حالة :  
- ارتفاع درجة حرارة الجسم .  
- زيادة نشاط الغدة الدرقية ، الموجودة بالرقبة . وهنا يصاحب زيادة العرق بعض الأعراض الأخرى مثل رعشة بأصابع اليد ، وجحوظ العينين .  
- بعض أمراض الجهاز العصبى المركزى .  
ولما حدوث زيادة فى العرق فى بعض مناطق الجسم مثل منطقة الإبط ، وكفا اليدين ، وبطن القدمين ، ومنطقة العانة .  
وفى هذا النوع لا يوجد سبب واضح لزيادة العرق ، إلا أن زيادة العرق فى كف اليدين أو بطن القدمين يمكن أن يرجع إلى الاضطراب النفسى .  
وعادة يظهر الجلد ، فى الأماكن الغزيرة العرق ، بلون أرجوانى أو أزرق مائل للبياض . وفى بعض الحالات الشديدة ، على الأخص فى منطقة القدمين ، قد يحدث تشققات أو قشور بالجلد . مما يؤدى إلى انبعاث العرق برائحة كريهة ، نتيجة لتحلل العرق والأنسجة التالفة بالبكتيريا والفطريات .  
وزيادة عرق الجسم ، هو عامل يؤدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية كالإصابة بالفطريات ، حيث تساعد بلولة الجسم على نمو الفطريات وانتشارها .

## العلاج

بالنسبة لزيادة عرق الجسم بصفة عامة ، وفى حالة التوصل إلى معرفة السبب العضوى لهذه الحالة ، يتم العلاج بناء على هذا السبب . ويمكن الاستعانة بأحد العقاقير المضاد لزيادة العرق بشكل مؤقت تجنباً لحدوث أعراض جانبية . كما يمكن الاستعانة بالجراحة لوقف العرق بصفة عامة وأياً كان السبب ، عن طريق شل وظيفة بعض الأعصاب الخاصة بحدوث العرق . وهى من الجراحات الدقيقة ، كما أن نتائجها غير مرضية فى بعض الأحيان .

أما بالنسبة لزيادة العرق الموضعى ، فهناك مستحضرات عديدة تستعمل بطريقة موضعية فى علاج هذه الحالة . ويمكنك استشارة الطبيب فى هذا الأمر .

ولتجنب حدوث أى إصابة فطرية أو بكتيرية فى حالة غزارة العرق وحدث تسليخات أو قشور بالجلد ، يفضل الاستحمام يومياً وإزالة شعر الإبط أو العانة .

كذلك يمكن علاج هذه الحالة جراحياً عن طريق إزالة بعض تجمعات الغدد العرقية فى منطقة الإبط .

## زيادة شعر الجسم

قد تشكو بعض النساء من زيادة نمو الشعر بأجسامهن ، أو نموه فى مناطق غير طبيعية كمنطقة الوجه والثديين والبطن ، وتشمل هذه الحالة الأخيرة ٣٠٪ من النساء .

ويجب الإشارة بأن كمية شعر الجسم تتأثر بعوامل البيئة ، فمثلاً يلاحظ زيادة هذه الكمية بشكل طبيعى فى نساء البحر الأبيض المتوسط كشعوب اليونان وقبرص ..

ولكن قد تحدث زيادة كمية الشعر بجسم المرأة لأسباب أخرى تؤدى إلى زيادة كمية هرمونات الذكورة بجسم المرأة كحالة «تحوصل

المبيضين » . أو زيادة هرمونات الغدة الجاركلوية ( الكظر ) . وفى مثل هذه الحالات يصاحب زيادة نمو شعر الجسم علامات طبية أخرى مميزة للمرض ، وأعراض يشكو منها المريض .

كذلك يمكن أن يظهر الشعر بجسم المرأة بصورة غير طبيعية مع العلاج لمدة طويلة بالكورتيزون أو هرمونات الذكورة التى يستعان بها أحياناً كمادة مقوية وبناءة للجسم .

### العلاج

يتم العلاج على حسب سبب الحالة . وإن كان معالجة هذا السبب لا يؤدى إلى اختفاء الشعر الزائد ، فى كثير من الأحيان ، مما قد يستدعى العلاج بوسائل أخرى تجميلية ، كالعلاج الكهربائى .

### نظارتك الطبية والعدسات اللاصقة

على عكس ما قد تتصورين ، فالنظارة الطبية لا تتعارض مع جمال وجهك فى كثير من الأحيان ، بل من الممكن أن تزيده جمالاً بشرط أن تتناسب مع مقاييس الوجه . واعتقد أنها تعطى جمالاً للمرأة من نوع آخر بعيداً عن مقاييس الجمال العادية ، وهو جمال الوقار والجدية خاصة إذا كنت تتمتعين بفكر رشيد ورأى سديد . ولا أظن فى هذا مبالغة ، فهذا رأى ورأى رجال كثيرين . أعرفهم .

أما إذا كنت لا تحسّين بالانسجام مع نظارتك الطبية أو تشعرين أحياناً بالحرج فى الظهور بها ، فيمكنك الاستعاضة عنها بالعدسات اللاصقة ، متى كانت حالة نظرك تسمح بذلك .

وإليك الآن هذه المعلومات عن العدسات اللاصقة التى قد تفيدك إذا كنت ترغبين فى استبدال نظارتك الطبية بالعدسات اللاصقة ، أو إذا كنت أصلاً تستخدمين هذه العدسات .

## مما تصنع العدسات اللاصقة

تصنع العدسات اللاصقة من بعض أنواع البلاستيك الشفاف ، وهناك نوعان من هذه العدسات نوع لين ، ونوع صلب ( ناشف ) . ويبلغ قطر النوع الأول ١٣-١٥ ملميمتر ، ويثبت على العين ليغطي القرنية بأكملها . أما النوع الثاني فيبلغ قطر ٧-١٠ ملميمتر ويغطي جزء من القرنية .

## متى يمكنك الاستعانة بالعدسات اللاصقة ؟

عادة تزيد العدسات اللاصقة من حدة النظر عن النظارة الطبية . وتستخدم العدسات اللاصقة لتصحيح بعض عيوب النظر ، مثل :

- قصر النظر .
- طول النظر .
- استجماتيزم .

ويمكن استخدام أى نوع من العدسات اللاصقة فى مثل هذه الحالات .

## عيوب العدسات اللاصقة

يتطلب استخدام العدسات اللاصقة فترة من الوقت ، قد تصل لأسبوع ، للتكيف معها . خاصة مع النوع الصلب من العدسات اللاصقة . وخلال هذه الفترة ، يجب أن تزيد عدد الساعات اليومية التى تستخدم فيها العدسات فى الرؤية ، بصورة تدريجية ، حتى تتخطى هذه الفترة بسرعة .

وقد تشعرين أيضاً « بزغلة » فى الرؤية ، لفترة قصيرة من الوقت ، إذا حاولت أن تستخدمى النظارة الطبية بعد « خلع » العدسات اللاصقة من العين .

ولا يجب حدوث أى ألم أثناء استخدام العدسات اللاصقة ، وفى حالة ظهور ألم .. فيعنى ذلك عدم تثبيت العدسات على العين بشكل جيد . ويظهر الألم مع العدسات الصلبة أكثر من العدسات اللينة ، وذلك إذا ما ثبتت فى العين بطريقة صحيحة ، فقد يؤدى ذلك إلى حدوث خدش بالقرنية مع ظهور ألم شديد ، وعدم تحمل للضوء ، مما يسبب التوتر والقلق .



كذلك قد يحدث ألم مع هذا النوع من العدسات فى الجو الملىء بالأتربة أو دخان السجائر أو الضعيف التهوية ، أو فى حالة احتجاز جسم غريبة ( ذرة تراب مثلاً ) بين العدسة والقرنية .

وفى بعض الأحيان يؤدى استخدام العدسات اللاصقة بصفة مستمرة ، دون خلعها بعض الوقت ، إلى الإحساس بتعب فى العينين بعد خلع العدسات عنها .

### العناية بالعدسات اللاصقة

بالرغم من أن النوع الصلب من العدسات اللاصقة قد يصاحب استخدامه بعض المشاكل عن النوع اللين ، كما سبق ، إلا أنه أبسط فى استخدامه ، ولا يحتاج لعناية مستمرة ، كما هو الحال فى حالة استخدام العدسات اللينة .

ويجب الالتزام تماماً بالإرشادات التى يشير عليك الطبيب بها للعناية بعدساتك اللاصقة وطريقة حفظها ومسكها باليد .

ويمكن استخدام قطرات العين المختلفة أثناء « ارتداء » العدسات اللاصقة خاصة النوع الصلب ، أما النوع اللين فيُخشى عليه فى بعض الأحيان من زيادة تركيز بعض القطرات .

### موانع استخدام العدسات اللاصقة

لا يجب الاستعانة بالعدسات اللاصقة فى الحالات التالية :

- وجود رعشة أو التهاب مفصلى باليد يعوق القدرة على خلع أو تثبيت العدسات فى العين بإحكام .

- إذا رأى الطبيب فرصة حدوث التهاب بالعين ، عند استخدام العدسات ، فى بعض الأشخاص المهيئين لذلك .

- عدم قدرة الشخص على تحمل فترة التكيف مع العدسات والتى قد تشعره بالضيق والتوتر .

- كذلك يجب خلع العدسات عن العين بشكل مؤقت ، أثناء النوم ، أو السباحة ، أو فى حالة وجود التهاب بالعين .



حتى لا ينطفئ جمالك  
تجنبى هذه الأشياء :



## المتاعب النفسية والقلق

تأكدى أن سوء حالتك النفسية وما قد يصحبه من أرق ، هو عدو لدود لجمالك وصحتك بصفة عامة .

فكل انفعالاتك سواء من قلق أو كآبة أو إحباط أو غضب أو عدم إحساس بالأمان ، تؤثر على وظائف الجسم الفسيولوجية ، مما قد يؤدي إلى خلل بوظيفة أحد الأعضاء أو ربما أكثر من عضو ، وظهور أعراض جسمانية غير مرغوب فيها ، هى فى الحقيقة من نتاج سوء حالتك النفسية .

وهناك أمثلة كثيرة لحالات مرضية قد يرجع السبب فيها إلى سوء الحالة النفسية ، أذكر منها بعض هذه الحالات ، وسوف تلاحظين مدى العلاقة الوثيقة بين جمالك وصحتك وحالتك النفسية :

- زيادة العرق .

- الارتيكاريا .

- الحكاك أو « الهرش » عموماً .

- سقوط الشعر .

- بعض الأمراض الجلدية الأخرى .

هكذا ترين من الأمثلة السابقة أن الجلد مرآة للحالة النفسية ) .

- النحافة .

( نتيجة لفقدان الشهية ، أو عدم الرغبة فى تناول الطعام لأسباب نفسية أخرى كعقاب للنفس ) .

- السممنة .

( نتيجة للإفراط فى الطعام الذى قد يحدث أحياناً بدافع نفسى ) .

- الصداع والصداع النصفى .

- انقطاع الطمث أو اضطرابات الدورة الشهرية عموماً .

- الإحساس بدقات القلب تخفق بشدة .

- سوء الهضم والقولون العصبي .

ولكن يجب دائماً - علينا نحن الأطباء - للحكم بوجود سبب نفسى لمثل هذه الحالات التأكد أولاً من عدم وجود مرض عضوى معين .

### كيف ترتبط الحالة النفسية بأعضاء الجسم ؟

الرد بسيط ، وهو أن الجزء من المخ المختص بالانفعال (Hypothalamus) هو نفسه الجزء الذى يتحكم فى الجهاز العصبى التلقائى ويشمل الجهاز السمبتاوى والجهاز الجارسمبتاوى وكلاهما يؤديان وظائف عديدة للجسم . كما يتحكم أيضاً فى جهاز الغدد الصماء أى إفراز الهرمونات المختلفة التى تقوم هى الأخرى بوظائف عديدة للجسم .

### سوء التغذية

طعامك الجيد المتوازن فى عناصره الغذائية هو نبع طبيعى للجمال والنضارة والحيوية لا يعادله نبع آخر مهما حرصت على زيتك وجمالك . فيه .. تنضّر البشرة ، ويقوى الشعر ، وتزدهر الوجنتان ، ويغمر عينيك البريق ، وبدونه ، يخبو جمالك وينطفئ . فاجعليه دائماً طريقك الرئيسى للوصول إلى الجمال ولا يشغلنك عنه طرق أخرى .

والطعام المتوازن هو الذى يجمع بين ما يحتاجه الجسم من عناصر غذائية مختلفة وهى البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن ، وكلها تجتمع لديك إذا حرصت يومياً على تناول الخضروات ، والفاكهة واللحوم والخبز .

وحتى تضمنى نجاح نظامك الغذائى فى سد احتياجات جسمك ، اعتنى دائماً بتناول هذه الأغذية :

### كوب من الماء يومياً

يمد جسمك بالعديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم فاجعليه شيئاً أساسياً فى غذائك اليومى . وإذا كنت تعانين من الأرق ، فليكن تناولك لكوب اللبن قبل النوم ، على أن يكون اللبن دافئاً . فهذا

يساعدك على الاسترخاء والنوم بسهولة .

### طبق سلطة يوميا

يضمن تناولك للخضروات الطازجة بانتظام ، التي تمد جسمك بالحيوية لقيمتها الغذائية العالية . كما أنها تساعد على انتظام حركة الأمعاء ومنع حدوث الإمساك ، وتمد الجسم بسمرات حرارية منخفضة ، لاحتوائها على الألياف .

### عصائر الفاكهة

حاولي قدر استطاعتك تناول عصائر الفاكهة والخضروات كالطماطم والجزر من وقت لآخر ، فهي مبعث متجدد للحيوية والنشاط . ويا حبذا لو استبدلت بعض المشروبات من الشاي والقهوة والمياه الغازية بهذه العصائر .

ولكن هذا لا يجعلك تهملين تناول الفاكهة في صورتها الطبيعية كغذاء أساسي في طعامك اليومي.

وتمدك الفاكهة الطازجة عموماً بقدر كبير من الفيتامينات إلى جانب احتوائها على الألياف .

### نصائح عامة بالنسبة لطعامك

● لا تنسى تناول كمية من البروتينات يومياً . وتذكرى أن البروتينات الحيوانية كاللحوم والدواجن لها قيمة غذائية أفضل من البروتينات النباتية .  
● تجنبي على قدر استطاعتك تناول الدهون ، فلا يحتاج جسمك منها إلا القليل جداً . وتذكرى أن الإكثار منها يؤدي إلى أضرار بالغة بالجسم ، علاوة على ما تسببه من حالة السمنة .

● لا تكثري من تناول الحلويات والنشويات فلها سمرات حرارية مرتفعة قد تعرضك للسمنة .

● اجرصي على تناول وجباتك اليومية في مواعيد ثابتة حتى تنتظم عملية هضم الطعام .

- حاولى الاسترخاء لمدة نصف ساعة بعد وجبة الغذاء ، خاصة إذا كانت وجبة دسمة حتى تساعدى جسمك على هضم الطعام جيداً .
- لا تكثرى من تناول الطعام فى وجبة العشاء ، ويفضل ألا تذهبى للفراش مباشرة بعد تناول عشائك . ولكن حاولى السير قليلاً فى الهواء الطلق أو أداء أحد أمور المنزل الخفيفة ، فهذا يمهّد جسمك للاسترخاء والنوم ويمنع حدوث متاعب أثناء الليل .

### غزارة دم الحيض

- كثيراً ما يشكو لى المرضى من السيدات والآنسات بعض الأعراض التى تشعرهن بالضيق والتعب جمالهن ، مثل :
- وجود تشققات عند زاويتي الفم .
  - تعلق أظافر اليدين ( أى تصبح مقعرة كالمعلقة ) ، مع تشققها وضعفها .
  - تشقق الشفتين .
  - وفى الحقيقة أن هذه الأعراض مجتمعة تشير إلى أنيميا نقص الحديد ، خاصة وجود تعلق بأظافر اليدين . وقد يصاحب أيضاً هذا النوع من الأنيميا ، بعض أعراض الضعف بصفة عامة ، مثل :
  - سقوط الشعر .
  - وجود سواد تحت العين .
  - الإحساس بالتعب .
  - الإحساس بضيق فى التنفس .. إلى آخره .
  - وعادة يكون السبب فى هذه الحالة ، كما يتضح من التاريخ المرضى ، هو تكرار دم الحيض بغزارة أو استمراره لفترة طويلة ، على غير العادة ، أو حدوث نزيف دموى من المهبل .
  - ففى مثل هذه الحالات وحفاظاً على جمالك وحيويتك ، لا تنتظري مدة

طويلة دون استشارة الطبيب ومعرفة سبب ذلك ، حتى لا تتعرضى لنقص الحديد وحدث أنيميا .

ولا مانع من تناول أقراص الحديد بجرعة مناسبة فى مثل هذه الحالات ، حتى تساعد على تكوين خلايا الدم من جديد ، مع العناية بتناول طعام جيد ملىء بالفيتامينات كاللبن والخضروات والفاكهة واللحوم .

وأحب أيضاً أن أشير إلى أن أنيميا نقص الحديد تكاد تكون مختصة بالسيدات والآنسات ، فإلى جانب فرصة حدوثها نتيجة للتزف الدموى كل شهر ، فهناك أسباب أخرى قد تساعد على حدوثها ، كزيادة حاجة الجسم إلى الحديد أثناء فترات الحمل والرضاعة وفترة البلوغ .

### كثوة تناول القهوة

يرجع تأثير القهوة إلى مادة الكافيين والتانين الموجودة فى البن . ويختلف هذا التأثير من شخص لآخر حسب طباعه ومزاجه ، فمن الناس من يكون لديه حساسية عالية للبن ، ومنهم من لا يبدو عليه تأثير واضح .

وللقهوة تأثير منه فى الجهاز العصبى المركزى ، مما يؤدى إلى تنشيط الذهن ومغالبة النعاس ، ولها أيضاً تأثير منه على القلب يؤدى إلى زيادة ضربات زيادة بسيطة . كذلك فللقهوة تأثير خفيف مدر للبول . وأحياناً قد تستعمل القهوة غير المحمصة فى علاج الإسهال لاحتوائها على مادة التانين .

لذلك فتناول القهوة يمكن أن يفيدك متى احتجت لمثل هذه التأثيرات السابقة ، على أن يكون فى حدود المعقول .. فنجان أو فنجانين على الأكثر فى اليوم أما الإسراف فى تناول القهوة فهو شئ ضار بصحتك وجمالك حيث يؤدى ذلك إلى الأرق والتوتر ، واضطراب الجهاز الهضمى ، وتغير لون الوجه .

### كثوة تناول الشاى

يشبه تأثير الشاى نفس تأثير القهوة ، لاحتوائه على مادتى الكافيين والتانين كمواد فعالة لذلك فهو ينبه الجهاز العصبى المركزى ، كما ينبه القلب فيزيد



من سرعة ضرباته بدرجة بسيطة مما يحدث نشاطاً فى الدورة الدموية ، كما أنه له تأثير ضعيف فى إدرار البول .

فالشاي إذن مشروب منعش ومفيد ، فى بعض الأحيان ، إذا ما شرب باعتدال ، أى فى حدود ثلاث فناجين فى اليوم ، وأيضاً إذا تم تجهيزه بطريقة صحية ، حيث يعتقد الكثيرون أنه كلما زادت مدة غليان الشاي كلما زادت خواصه المنبهة ، ولكن فى الحقيقة أنه يكفى لاستخلاص كمية الكافيين الموجودة فى الشاي ، والمسئولة عن تنبيه الجهاز العصبى المركزى ، أن تلقى أوراق الشاي فى ماء يغلى لمدة قليلة جداً ، لأن الكافيين سريع الذوبان فى الماء .. أما زيادة فترة الغليان فإنها تؤدى إلى استخلاص كمية التانين وهو الضعيف الذوبان فى الماء .

ومن أعراض الإفراط فى تناول الشاي :

اضطراب ضربات القلب ، وضيق التنفس ، وفقدان الشهية ، واصفرار اللون ، والأرق ، واضطرابات الهضم ، والإمساك ويعزى فقدان الشهية إلى وجود مادة التانين فى الشاي والتي تستخلص من الشاي بكمية كبيرة إذا ما تم إعداده بطريقة خاطئة عن طريق غليان الشاي ( كما سبق ) .





# كل شيء عن التخصيس



يرجع السبب فى معظم حالات السمعة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن احتياجات الجسم ، مع القيام بمجهود جسمانى أقل من اللازم لاستهلاك هذه الطاقة الزائدة الموجودة بالطعام . فتبدأ كمية الدهون المخزونة فى الجسم فى الازدياد ، وتتراكم حول الأحشاء وتحت الجلد مما يزيد من وزن الجسم وظهور حالة البدانة .

ومن أهم الأطعمة التى يؤدى الإفراط فى تناولها إلى السمعة المواد الدهنية كالزبد والكريمة والمحمر والمقلى ، والمواد النشوية كالأرز والمكرونة والخبز ، والمواد السكرية كالحلوى والجاتوه أو تناول كميات كبيرة من السكر فى المشروبات . كما يؤدى الإفراط فى تناول المياه الغازية إلى السمعة .

وفى بعض الحالات القليلة قد يرجع سبب السمعة إلى وجود خلل بهرمونات الجسم ، وفى هذه الحالات يصاحب السمعة وجود أعراض وعلامات طبية أخرى مميزة لكل حالة . فمثلاً فى حالة زيادة إفراز الغدة الجاركلوية ( الكظر ) تحدث حالة من البدانة معروفة بين الأطباء ، تتميز ببدانة الوجه والصدر والبطن ، ولكن مع نحافة الأطراف . إلى جانب بعض العلامات الطبية المميزة للحالة مثل وجود خطوط أرجوانية اللون عند أسفل البطن وأعلى الفخذين ، وارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بمرض السكر ..

ولعل البعض قد يتساءل ، لماذا إذن تظهر السمعة أحياناً فى معظم أفراد بعض العائلات ؟ يرجع السبب أساساً فى هذه الحالة إلى عادات غذائية سيئة يشترك فيها أفراد العائلة كالإفراط فى تناول الأرز والمكرونة والخبز أو غيرها من الأطعمة السابق ذكرها من خلال وجبات الطعام التى يتناولها أفراد الأسرة .

يمكنك اعتبار نفسك بدينه ، من الناحية العلمية ، إذا كان وزنك يزيد عن ٢٠٪ من الوزن المثالى لك . ويتوقف الوزن المثالى للجسم على طول

الجسم والهيكل العظمي ، فعلى سبيل المثال ، إذا كان طول جسمك ما بين ١٥٥-١٦٠ سنتيمتر ، فيجب أن يكون وزنك بين ٥٥-٦٠ كيلو جراماً ، وإذا كان طول جسمك ما بين ١٦٠-١٦٥ سنتيمتر ، فيكون وزنك المثالى بين ٦٠-٦٥ كيلو جراماً . ويجب عند قياس طول جسمك أن تكونى عارية القدمين ، كذلك لتحديد وزنك بدقة يجب أن يكون هذا قبل وجبة الإفطار مع ارتداء ملابس خفيفة .

### **حدد تحافظك على وزنك**

لكى تحتفظى بوزنك الحالى والمناسب بالنسبة لك ولا تتعرضى لحالة البدانة ، يجب أن تلتزمى بنظام غذائى جيد يفى بمتطلبات جسمك من العناصر الغذائية ولكن دون إسراف . ويعتبر هذا النظام موافقاً بالنسبة لك إذا كان يمد جسمك بما يحتاجه من سرعات حرارية .. لا أكثر ولا أقل . وعادة تحتاج المرأة ذات النشاط الجسمانى المعتاد سواء فى تلبية أمور المنزل أو العمل خارج المنزل إلى كمية من السرعات الحرارية تتراوح بين ١٥٠٠-١٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم . أما فى حالة وجود ظروف خاصة تمر بها المرأة كأثناء فترة الحمل أو الرضاعة فتزيد كمية السرعات الحرارية التى يحتاجها الجسم . فمثلاً تحتاج المرأة الحامل ابتداء من الشهر الرابع إلى ٢٠٠ سعر حرارى زائد عما تحتاجه قبل فترة الحمل . وتحتاج المرأة أثناء الرضاعة إلى زيادة السرعات الحرارية بحوالى ١٠٠٠ سعر حرارى خلال الستة شهور الأولى من الرضاعة . أما المرأة فى سن اليأس وما بعدها ، فتقل احتياجاتها من السرعات الحرارية ، لذلك يجب أن تكونى حذرة خلال هذه الفترة فى تناول المواد النشوية والسكرية والدهنية حتى لا تصابين بالسمنة وما قد ينتج عنها من أمراض خاصة خلال هذه الفترة .

### **أضرار السمنة**

بصرف النظر عما تسببه السمنة من تشويه لجمال المرأة وحسن الهيئة ، ونقص اللياقة البدنية وخفة الحركة ، فللسمنة أضرار أخرى بصحة الجسم . فهى تعرض الجسم للإصابة بمرض السكر ، وأمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، وآلام المفاصل ، وارتفاع ضغط الدم ، وحصاوى المرارة .

### أهمية التخسيس

قد تستخدم أحياناً بعض العقاقير لعلاج السمنة كضابطات الشهية ؛ حيث يفقد المريض جزءاً كبيراً من شهيته للطعام وبذلك يبدأ وزنه فى النقصان . كذلك قد تستخدم العقاقير المدرة للبول لعلاج السمنة عن طريق فقدان الجسم لجزء من السوائل على فترات متتالية . وأحياناً قد تستخدم الهرمونات فى العلاج .

وفى الحقيقة أن كل هذه الأنواع لها أعراض جانبية ومضاعفات كثيرة ، لذلك لا أنصحك باستخدامها دون مبرر قوى وتحت إشراف الطبيب .

### العلاج الجراحى

هناك عمليات جراحية للتخسيس من السمنة عن طريق إزالة ( أو شق ) كمية من الدهون من الأماكن المكتنزة بها أو الأماكن المراد تخسيسها كمنطقة البطن والثدين والردفين .. كذلك قد تجرى بعض العمليات الجراحية على المعدة والتي يشعر المريض بعد إجرائها بالامتلاء والشبع بعد تناول كميات ضئيلة من الطعام . ولكن إجراء مثل هذه العمليات ليس من السهولة كما قد تتصورين ، فلها أضرار ومضاعفات كثيرة ، مما لا يجعلها طريقة عملية للتخلص من السمنة .

### استخدام اللابو الصينية

وإن كان العلاج بهذه الطريقة لا ينتج عنه أضرار جانبية إلا أنه يستدعى فى كثير من الأحيان الالتزام بنظام غذائى جيد حتى يساعد فى عملية انقاص الوزن والأهم من ذلك المحافظة على هذا النقصان حتى لا يرتد المريض مرة أخرى إلى حالة السمنة الأولى بل ربما قد يصبح أكثر بدانة مما كان عليه .

## أنغذية الوجيه

أصبح موضوع التخصيس شاغلاً لأذهان الكثير من بنات حواء ، مما جعل هذه الفكرة تدخل في مجال التجارة بشكل واضح . فانتشرت في الآونة الأخيرة أسماء لأنواع كثيرة من الأغذية الخاصة لإنقاص الوزن ، قد يكون بعضها مكتمل العناصر إلى حد ما ، بينما يعتمد البعض الآخر على صنف واحد من الطعام مثل نظام البيض ونظام الجروب فروت ورجيم الموز ورجيم الخضر ..

وإن كانت بعض هذه الأغذية تعمل على إنقاص الوزن بسرعة ، إلا أنها قد تعرض الجسم إلى نقص ببعض العناصر الغذائية الهامة .

كما أنها قد تحدث نوعاً من الخلل بوظائف الجسم ، خاصة إذا كان يصاحب السمّة أمراض أخرى مثل مرض السكر وضغط الدم . لذلك لا تعتبر هذه النظم الغذائية هي الطريق الصحيح لإنقاص الوزن .

## حمامات السونا

كذلك قد نسمع عن أساليب أخرى لإنقاص الوزن مثل حمامات البخار وحمامات السونا والتدليك وما إلى ذلك . وفي رأيي أن كل هذه الطرق هي وسائل مؤقتة لإنقاص الوزن وبدرجة ضعيفة ، حيث تعتمد على فقدان الجسم للسوائل عن طريق العرق ، ولكن هذا الفقدان سريعاً ما يعوضه الجسم عند تناول الماء أو المشروبات المختلفة .

## الطريق الصحيح لإنقاص الوزن

يتضح من العرض السابق لطرق التخصيس أن معظمها يعرض صحتك لبعض الأضرار ، وأن ما لا يضر منها هو في الحقيقة وسيلة ضعيفة لإنقاص الوزن .

وأعتقد أن اتباع الوسائل التالية هو الطريق الصحيح لإنقاص الوزن ، وقد ذكرتها بهذا الترتيب على حسب أهميتها في رأيي :

١ - رغبتك القوية فى إنقاص وزنك ، وما تتمتعى به من قوة الإرادة لتحقيق هذه الرغبة . كذلك يساعدك فى هذا تشجيع المحيطين بك على تحقيق رغبتك .

٢ - اتباع نظام غذائى جيد يساعد على إنقاص الوزن ، مما يستدعى ضرورة وجود المساعدة الطبية والتي تتمثل فى طبيب متخصص فى مجال التغذية .

٣ - ممارسة برنامج رياضى جيد بانتظام .

ومن الصعوبات التى قد تواجه بعض الناس ، بعد إنقاص وزنهم ، هى المحافظة على هذا الوزن الجديد ، فقد يكون من الصعب عليهم الاستمرار على نظام غذائى ثابت مدى العمر . وفى رأى أن المصاب بالسمنة يشبه مدمن الخمر ، فيجب أن يتوقف عن تناول المزيد من الطعام وحتى آخر العمر .

### قوة الإرادة

فى رأى أن أهم شىء فى خطة إنقاص الوزن هو قوة إرادتك ؛ حتى تستطيع الاستمرار ، وحتى لا ترتدى إلى زيادة وزنك مرة أخرى بعد فترة من العلاج . فكثير من البدناء ، بعد نجاحهم فى إنقاص وزنهم ، يخرجون عن النظام الغذائى الخاص بهم ويعودون إلى العادات الغذائية السيئة ، مما يتسبب فى زيادة وزنهم مرة أخرى ، وفى معظم الأحوال يعودون أبدن مما كانوا عليه بكثير . وهذا أخطر ، من الناحية الصحية ، من الاستمرار بحالة البدانة الأولى ..

فأعتقد أنه يجب أن تعقدى العزم على أن تنقصى من وزنك ، وتلتزمى بنظام معين فى الطعام وتداومى على الاستمرار فيه . كما أعتقد أن تشجيع عائلتك لك على إنقاص وزنك أمر حيوى قد يساعدك كثيراً فى هذا الموضوع . فمشكلة السمنة هى مشكلة عائلية ؛ فمن الصعب أن تقللى من طعامك مع إقبال باقى أفراد العائلة على الأطعمة المختلفة بشهية مفتوحة !!



## اتباع نظام غذاء جيد لإنقاص الوزن

ليس هناك غذاء « ساحر » لإنقاص الوزن . فالسمنة من المشاكل الصحية التي تحتاج إلى علاج طويل . وللأسف ، أن بعض أنواع الوجبات الغذائية التي تنقص من الوزن بسرعة ، هي في الحقيقة مضرّة بالصحة ، كما سبق . ومن أفضل نظم التغذية التي أُويدّها هي أن يداوم المريض على تناول وجبات طعام مكتملة العناصر الغذائية لا تضر بالصحة على المدى البعيد مع الإقلال فيها من المواد الدهنية والنشوية والسكريات . كذلك يجب أن يبدأ هذا النظام بكميات من الطعام محددة السعرات الحرارية حتى يضمن إنقاص وزنك بمعدل جيد في البداية مما يشجعك على الاستمرار . على أن تزداد كمية السعرات الحرارية تدريجياً أثناء اقتراب المريض من الوصول للوزن المرغوب فيه . ويجب أن تستمر كمية السعرات الحرارية بشكل ثابت ، بعد وصول المريض للوزن الملائم ، للمحافظة على هذا الوزن .

ولتحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة أثناء العلاج والتي توافق حالة الجسم ، يجب الأخذ في الاعتبار عدة أشياء منها قيمة وزنك ، ومعدل نشاطك اليومي ، وكذلك الحالة الفسيولوجية للجسم . فكما سبق أن أوضحت أن كمية السعرات الحرارية اللازمة لجسم المرأة تتغير أثناء فترة الحمل ، وفترة الرضاعة ، وفترة سن اليأس ، وأيضاً في فترة البلوغ .

لذلك فوجود المساعدة الطبية بجانبك أثناء فترة العلاج على يد طبيب متخصص في مجال التغذية ، قد يكون أمراً ضرورياً ، لتحديد نظام غذائي جيد يساعدك على إنقاص الوزن وفي نفس الوقت يتماشى مع حاجة وطبيعة جسمك . كذلك فللكشف الاكلينيكي قبل بدء خطة العلاج أهمية خاصة للتأكد من عدم وجود أمراض مصاحبة لحالة السمنة ، مما قد يغير من نظام العلاج ، وانتقاء الأطعمة المختلفة حسب نوع المرض ، وحسب ما يحتويه كل نوع من سعرات حرارية .

## إتباع نظام رياضي جيد بانتظام

حتى تنقصى من وزنك يجب أن تحرقى سرعات حرارية أكثر مما تأكلى . ولتفعلى هذا يجب أن تأكلى أقل أو تحرقى سرعات حرارية أكثر ، وذلك من خلال ممارسة الرياضة والحركة المستمرة . ومن الأفضل أن تفعلى الاثنين معاً حتى تنقصى من وزنك بصورة جيدة .

فإذا استطعتى أن تحرقى ٤٥٠ سعر حرارى زائد فى اليوم ، فإنك بهذا النظام سوف تفقدين من وزنك حوالى نصف كيلو جرام زائد فى الأسبوع . ويساعدك على ذلك أيضاً رياضة المشى ، بعد تناول الطعام ، حيث أن الإنسان يستهلك حوالى ثلث السرعات الحرارية يومياً فى عملية الهضم وامتصاص الطعام ، وأداء مثل هذا النوع من الرياضة ( المشى ) أثناء عملية هضم الطعام يزيد من كمية السرعات الحرارية المستهلكة . فعلى سبيل المثال ، إذا كان المشى قبل الأكل لمسافة معينة يستهلك حوالى ١٠٠ سعر حرارى ، فإن مشى نفس المسافة بعد الأكل يحرق حوالى ١٥٠ سعر حرارى . علاوة على ذلك ، فالرياضة بوجه عام تفيدك صحياً من نواحي أخرى ، فتقلل من كمية السكر فى الدم وكذلك من كمية الدهون ، إلى جانب أنها تقوى العضلات وتزيدك حيوية ونشاطاً .

فحاولى أن تختارى لنفسك نوع من الرياضة على أن تمارسيه بصفة منتظمة كالجري ، أو السباحة ، أو نط الحبل ، أو الدراجة الثابتة . أو يمكنك الاعتماد على رياضة المشى الجادة . فإذا كنت تنوين ذلك ، فحاولى أن تمشى لفترة معينة يومياً ( نصف ساعة مثلاً ) لمدة أسبوع على أن تأخذى يوماً راحة خلال هذا الأسبوع . وعندما تبدئين أسبوعك الثانى ، حاولى أن تزيدى هذه المسافة بحوالى ٢٠٪ عن أسبوعك الأول ، ولكن تذكرى أن زيادة المسافة أهم من زيادة الزمن . ثم حاولى أن تزيدى فى أسبوعك الثالث هذه المسافة بنسبة ٢٠٪ أخرى وهكذا . وحاولى دائماً ألا تياسى أو تفشلى فى استمرارك لهذا النظام الرياضى ، وفى نفس الوقت لا تصرى على ممارسة المزيد إذا أحسست بالتعب الشديد .

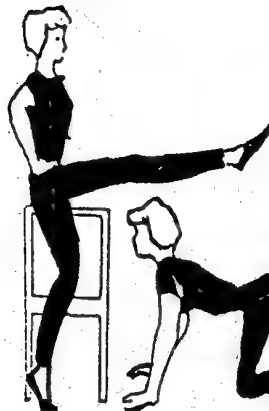
ويمكنك اختيار بعض التمرينات الرياضية المختلفة الموضحة بهذا الكتاب والتالى عرضها ، وممارستها يومياً أو لثلاثة أيام فى الأسبوع على الأقل . وإذا كنت تنوين تخصيص أحد أجزاء جسمك بشكل خاص ، فيجب الاهتمام بتكرار التمرينات المختصة بذلك يومياً عن باقى التمرينات الأخرى .





## تصحيح عيوب الجسم

- اللغد .
- الكرش .
- تضخم الردفين .
- انحناء الظهر .
- احتكاك الركبتين ..



## ● للتخلص من اللغد



### التمارين الأولى

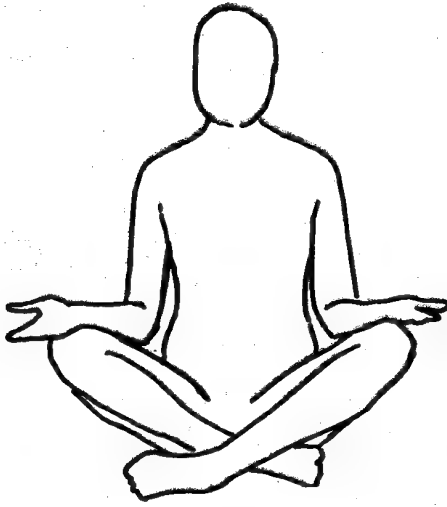
شكل (١) :

- اجلسى على الأرض في الوضع المبين بالشكل .
- اسحبى صدرك لأعلى مع استقامة ظهرك وسحب البطن للداخل .
- اجعلى ذقنك عمودية على عنقك .
- احرصى على اتخاذ هذا الوضع أثناء كل تمرينات العنق التالية .



شكل (٢) :

- ادرى رأسك ببطء ناحية الكتف اليسرى .



شكل ( ٣ ) :

- اديرى رأسك إلى المنتصف . توقفي قليلاً .
- حاولى الآن شد عضلات عنقك لأعلى مع إنزال كتفك لأسفل ، مع الحفاظ على وضع ذقنك عمودية على عنقك .
- توقفي عن شد العضلات ، واسترخي ثانية .



شكل ( ٤ ) :

- اديرى رأسك إلى جهة الكتف اليمنى ، مع الحفاظ على وضع ذقنك عمودية على عنقك .

- اديرى رأسك للمتصف .
- كررى شد عضلات العنق مع إنزال الكتفين لأسفل ، كما سبق .
- استرخى .
- كررى التمرين ٤ مرات .

### التمرين الثانى



شكل (٥) :

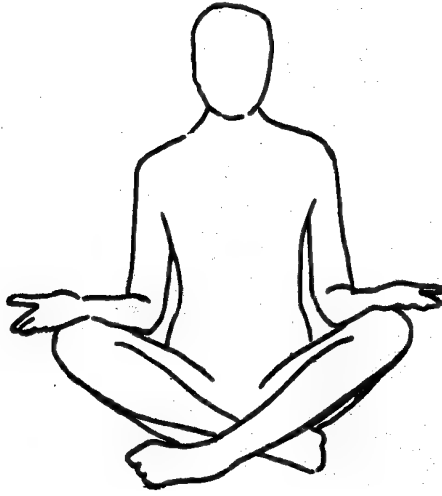
- اجلسى فى الوضع الابتدائى ( شكل ١ ) .



شكل (٦)

- اثنى رأسك ببطء إلى جهة اليسار ، بحيث تذهب الأذن ناحية الكتف اليسرى . ولاحظى ألا تدفعى رأسك مرة واحدة إلى هذا الاتجاه ، وألا تلامس أذنك الكتف .





شكل (٧) :

- اديرى رأسك إلى الوضع الابتدائى .
- شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل .



شكل (٨) :

- اثنى رأسك ببطء ناحية الكتف اليمنى .



شكل ( ٩ ) :

- عودى مرة ثانية إلى الوضع الابتدائى .
- شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل . استرخى
- كررى التمرين ٤ مرات .

### التمرين الثالث



شكل ( ١٠ ) :

- اجلسى فى الوضع الابتدائى .



شكل (١١) :

- اديرى رأسك برفق ناحية اليسار .
- اديرى رأسك إلى الوضع الابتدائي ، مع شد العنق لأعلى ، وإنزال الكتفين لأسفل .



شكل (١٢) :

- اديرى رأسك برفق ناحية اليمين .
- اسحبى رأسك ثانية إلى المنتصف . شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل .
- كررى التمرين ٤ مرات .



شكل (١٣) :

- اجلسي في الوضع الابتدائي .

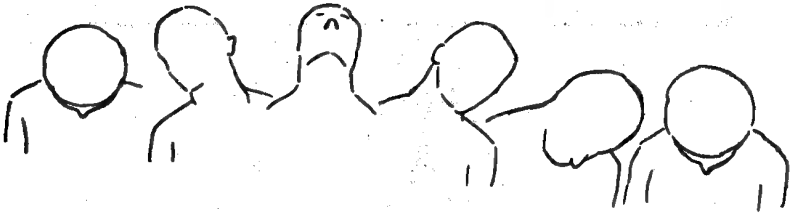


شكل (١٤) :

- اجعلي رأسك تسقط للخلف ببطء ، حتى تصبح ذقنك في زاوية منفرجة مع عنقك .

- اسحبي كتفيك لأسفل .

- كرري التمرين ٤ مرات .

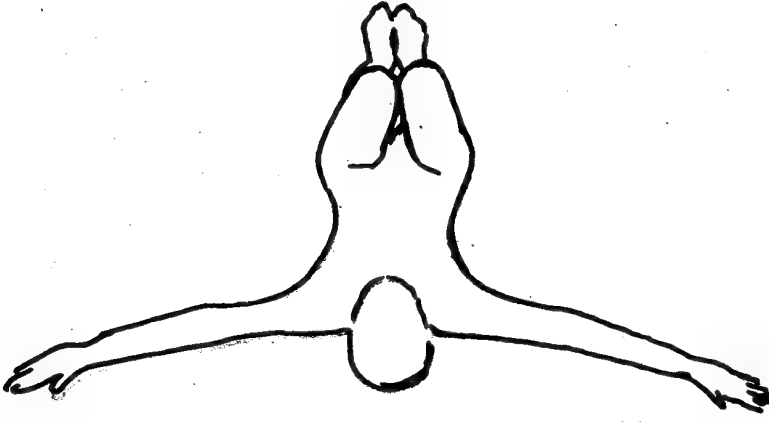


شكل (١٥) :

- يبدأ من جهة اليسار إلى جهة اليمين .
- اجعل ذقنك تلامس صدرك .
- لقي رأسك ببطء ناحية الكتف اليميني .
- لقي رأسك للوراء .
- استمر في دوران رأسك ناحية الكتف اليسرى .
- استمر في الدوران حتي تصل إلى الوضع الابتدائي للتمرين .
- استمر في أداء هذا التمرين ثلاث مرات ، ثم غير اتجاه دوران الرأس  
لثلاث مرات أخرى .

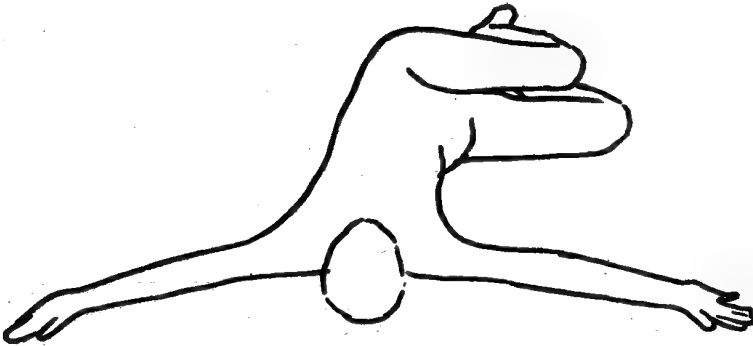


● للتخلص من الكرش



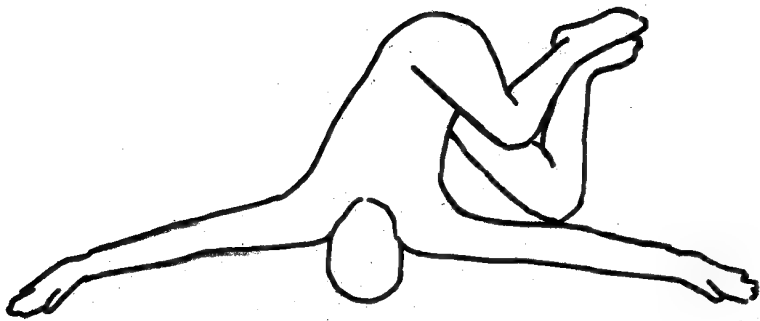
شكل (١٦) :

- ارقدى على الأرض ، ومددى ذراعيك على الجانبين ، مع جعل كف اليد ناظرًا لأعلى .
- اثنى ركبتك على صدرك .



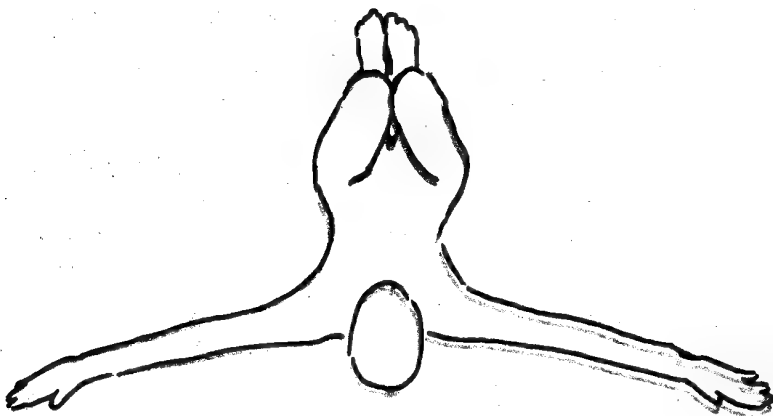
شكل (١٧) :

- مميلى بركبتيك معاً إلى الناحية اليمنى ، حتى تلامسان الأرض ، مع الاحتفاظ بذراعيك ملاصقتان للأرض ، على قدر المستطاع .



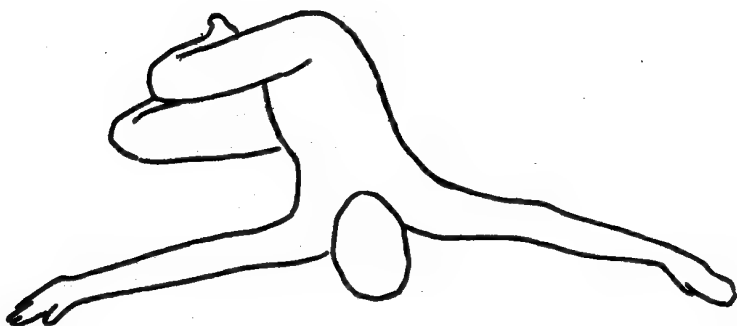
شكل ( ١٨ ) :

- اسحبى ركبتيك من الأرض لأعلى ناحية كوع الذراع اليمنى .
- اثبتى قليلاً عند هذا الوضع .



شكل ( ١٩ ) :

- لفي ركبتيك للخلف لتعودى مرة أخرى للوضع الابتدائى ، يجعل ركبتيك مشيتان على صدرك .
- اثبتى قليلاً .



شكل ( ٢٠ ) :

- كررى التمرين على الجهة اليسرى .
- ميلى بركتيك معاً إلى الناحية اليسرى .
- اسحبى ركبتك ناحية كوع الذراع اليسرى . اثبتى قليلاً .
- لفى ركبتك للخلف لتعودى مرة أخرى إلى الوضع الابتدائى . اثبتى قليلاً .
- كررى التمرين ١٠ مرات .





● للتخلص من الشحم الزائد بالساقين  
( منطقة الفخذ والركبة وسمانة الساق ومفصل القدم )



شكل ( ٢١ ) :

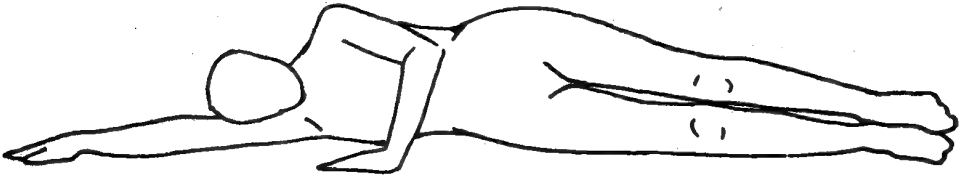
- ارقدى على أحد جانبيك في وضع نصف دائرى ( كما هو موضح بالشكل ) ، مع رفع الجزء الأعلى من جسمك عن الأرض ، واجعليه محملاً على كوع الذراع السفلى ، وعلى يد الذراع العليا .



شكل ( ٢٢ ) :

- افردى ساقك العليا للأمام ، واثنى ساقك الأخرى للخلف ، مع مراعاة أن تكون كلتا الساقين مرتفعتان عن الأرض قليلاً .  
- استمرى في فرد وثنى الساق واحدة بعد الأخرى كأنك تقومين بالتبديل أثناء قيادة الدراجة .

- كررى نفس التمرين على الجانب الآخر من جسمك .

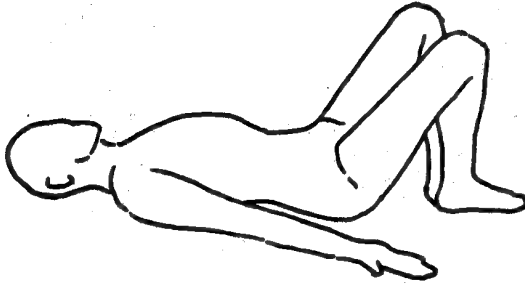


شكل ( ٢٣ ) :

- إذا كنت لا تعانين من بدانة شديدة بمنطقة الفخذين ، فيمكنك أداء التمرين السابق دون رفع جسمك عن الأرض . فاستلقي على الأرض على أحد جانبيك ، مع سند رأسك على الذراع السفلى الممددة ، والارتكاز بيد الذراع الأخرى على الأرض أمام صدرك . ارفعى ساقيك قليلاً عن الأرض واطبقي فى التمرين .

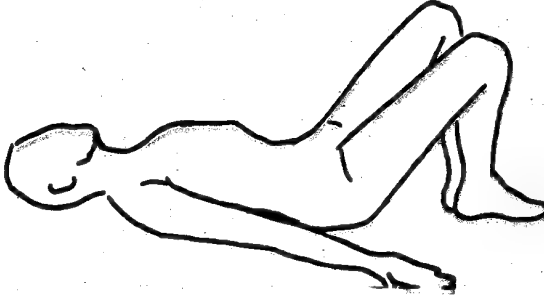
- كررى التمرين ١٨ مرة .





شكل (٢٤) :

- استلقى على ظهرك وافردى ذراعيك على الجانبين ، واجعل كف يديك ناظراً لأعلى .
- اثني ركبتيك مع جعل قدميك ملاصقتان للأرض .
- لاحظي أن تكون قدماك قريبتان من بعضهما ، مع فصل الركبتين عن بعضهما .



شكل (٢٥) :

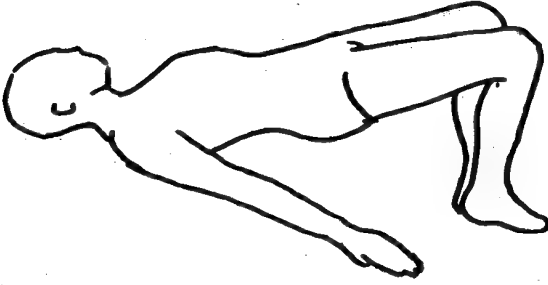
- أثناء نفس الوضع ، احرصي أن يكون صدرك لأعلى .. وجهك لأعلى .. وسطك لأسفل .. كتفك لأسفل .



شكل (٢٦) :

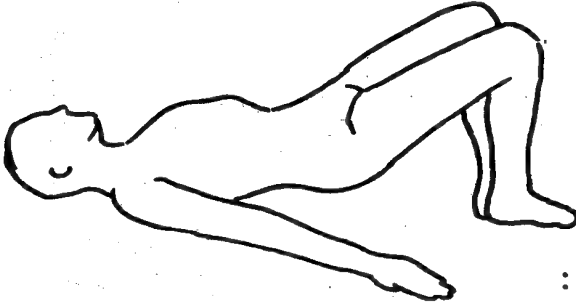
- ابدئي الآن في رفع ظهرك عن الأرض تدريجياً ، حتى يصير جسمك

محملاً على الكتفين والعنق والرأس والقدمين .



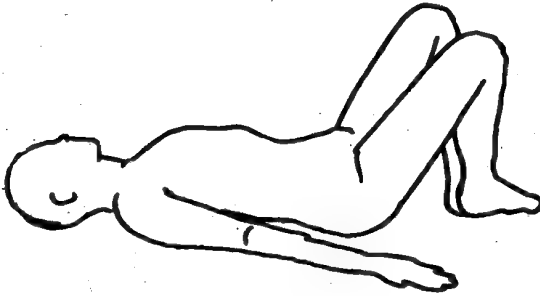
شكل (٢٧) :

- ابدئي في جعل ظهرك مستقيماً أثناء رفعه ، بحيث يصبح محملاً بشدة على أسفل العنق ومنطقة الكتفين .
- لا تثني ذقنك لأسفل . اجعلها في زاوية قائمة مع العنق .



شكل (٢٨) :

- ابدئي الآن في الهبوط تدريجياً .. شيئاً فشيئاً .



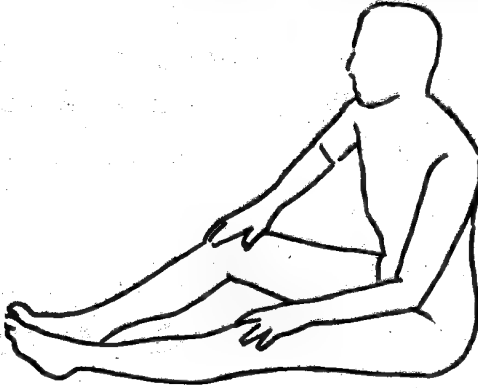
شكل (٢٩) :

- اجعلي منطقة الحوض مرفوعة لأعلى حتى يتم ملاسة ظهرك كله للأرض .

- يمكنك خفض ساقيك بعد ذلك .

- كررى التمرين ٤ مرات

### للخزال الممعدنة (الردفين)

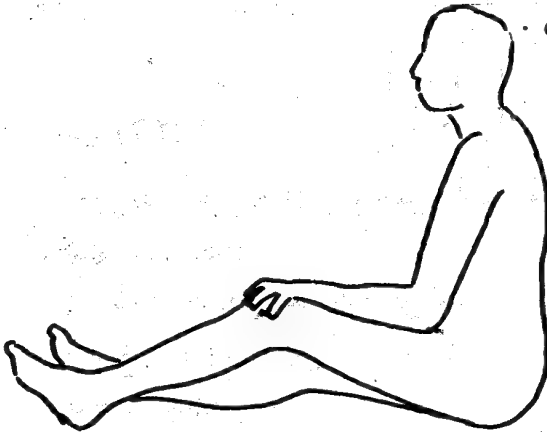


شكل (٣٠) :

- اجلسى على الأرض ، واجعلى ساقيك ممدتين أمامك ، مع وضع اليدين فوق الركبتين .

- حاولى الآن « المشى » أو التقدم للأمام مرتكزه على الردفين عن طريق مد الساق اليمنى ثم دفع الساق اليسرى أثناء الحركة ثم مد الساق اليسرى ودفع الساق اليمنى وهكذا .

- استمرى فى التمرين مسافة عشرة « خطوات » للأمام . ويمكنك ثنى الركبة قليلاً أثناء حركة الساقين .



شكل (٣١) :

- حاولى الآن المشى للخلف عشرة خطوات أخرى .

كررى التمرين ٤ مرات

## للخترال الودفين والفخذين

حتى تزيد من سرعة انقاص حجم الودفين والفخذين ، سيحتاج ذلك ثلاثة أشياء :

- ممارسة التمرين السابق مع زيادة عدد مرات التمرين .
- الاستعانة بثقل مثبت على مفصل القدم ، ويمكنك شراؤه من محلات أدوات الرياضة ، وأفضل لك هذا النوع في شكل حقيبة أو جراب مملوء بالرمل .
- ممارسة التمارين التالية يومياً .

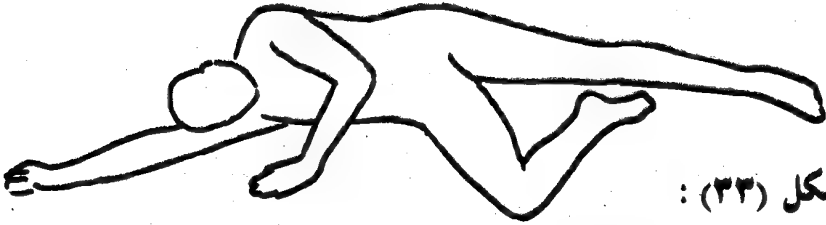
## التمرين الأول



شكل (٣٢) :

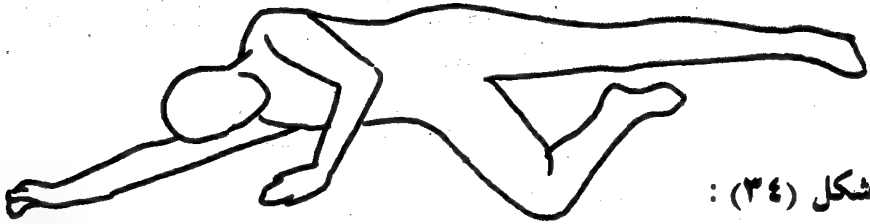
- ارقدى على بطنك ، واجعل رأسك مُسندة على ذراعيك ، مع وضع وسادة تحت بطنك .
- شدى الودفين معاً بقوة على قدر المستطاع ، ثم ارخى العضلات ثانية وبالتدرج . كرري التمرين عشرة مرات ، واحرصي دائماً على أن يكون ارتخاء العضلات تدريجياً .
- ملحوظة : لا تحاولي أبداً أداء هذا التمرين دون وضع وسادة تحت بطنك حتى لا تؤلى عضلات الظهر .

- استعنى في التمرين التالي بثقل مثبت عند مفصل الركبة .



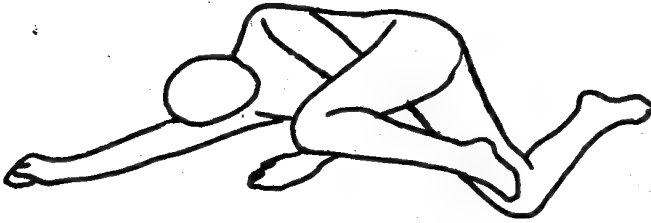
شكل (٣٣) :

- ارقدى على جانبك مع وضع الرأس على ذراعك الممددة أسفلك ، مع الارتكاز بيد الذراع الأخرى على الأرض أمام صدرك .  
- اثني ساقك السفلى ، ومددى الساق الأخرى .



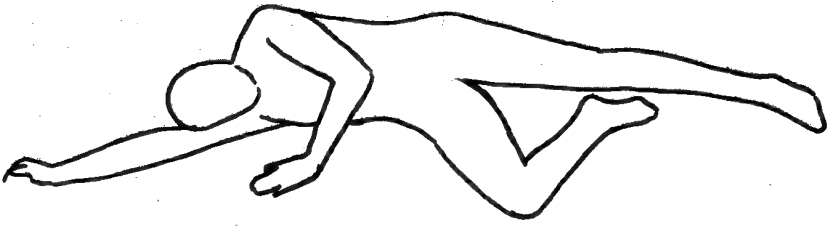
شكل (٣٤) :

- ارفعى ساقك العليا قليلاً لتكون بمستوى مفصل الفخذ .



شكل (٣٥) :

- ابدئي الآن في ثني الساق العليا مع جذبها تجاه الصدر .

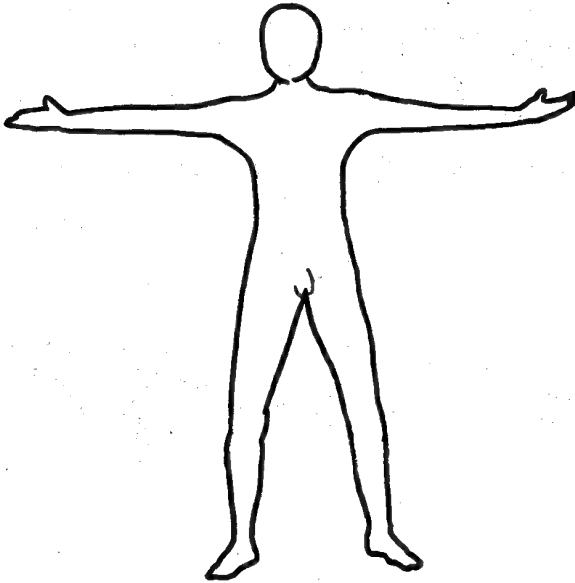


شكل (٣٦) :

- افردى نفس الساق مرة أخرى لتكون بمستوى مفصل الفخذ ، كررى المد والثني ١٥ مرة مع مراعاة عدم وضع الساق المُدربة على الأرض أثناء هذه المرات .

كررى التمرين نفس العدد من المرات على الجانب الآخر من الجسم .

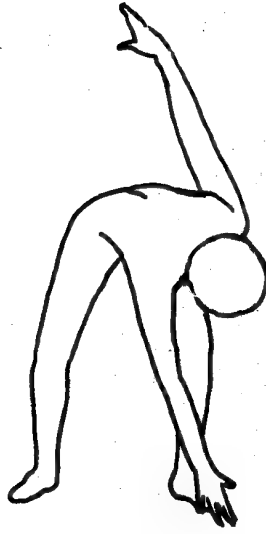
### التمرين الثالث



شكل (٣٧) :

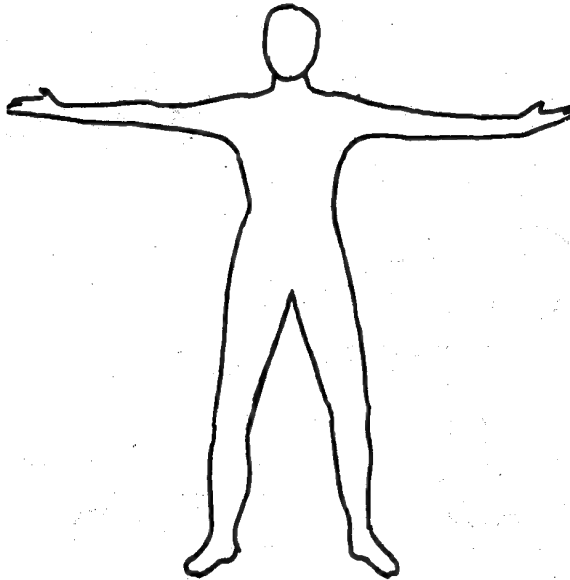
- قفى على الأرض وباعدى بين ساقيك ، مع ثنى الركبتين قليلاً .  
- مددى ذراعيك على الجانبين ، مع جعل كف اليد ناظراً لأعلى .





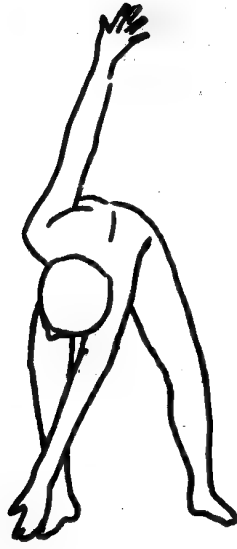
شكل (٣٨) :

- لامسى قدمك اليسرى بذراعك اليمنى ، مع ثنى الركبتين أثناء ذلك ،  
ومد الذراع اليسرى للخلف .



شكل (٣٩) :

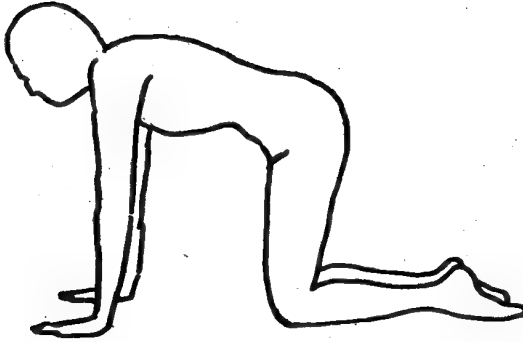
- انهضى مرة ثانية واتخذى نفس الوضع الابتدائى ( شكل ٣٧ ) .



شكل (٤٠) :

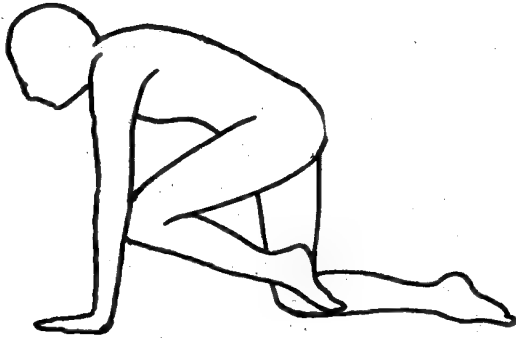
- لامسى الآن القدم اليمنى بذراعك اليسرى ، مع ثنى الركبتين أثناء ذلك ، ومد الذراع اليمنى للخلف . ثم اتخذى الوضع الابتدائى مرة ثانية . كررى التمرين ١٦ مرة :

### التمرين الرابع



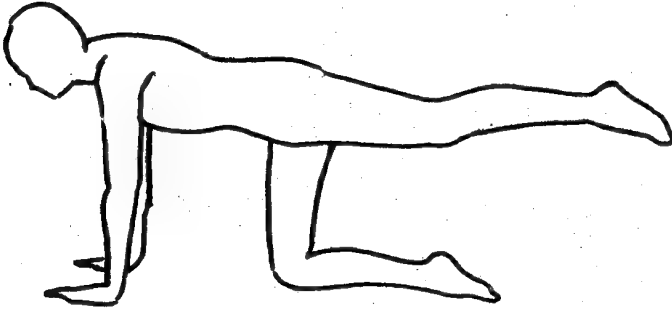
شكل (٤١) :

- ارتكزى بجسمك على يديك وركبتيك (كما هو موضح بالشكل)



شكل (٤٢) :

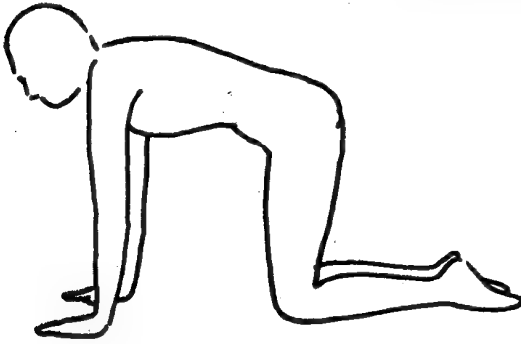
- اثني ركبتيك اليسرى ناحية صدرك .



شكل (٤٣) :

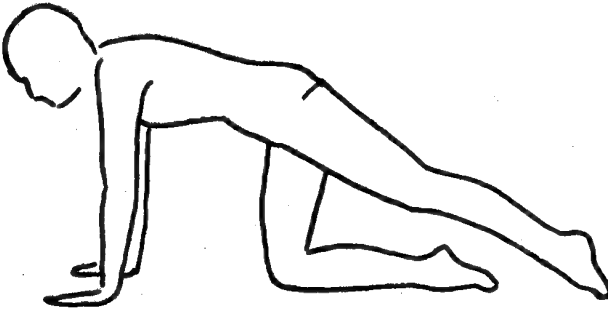
افردى ساقك اليسرى للخلف ، ولاحظي ألا تكون مرتفعة عن مستوى الردف الأيسر .

كرري التمرين بساقك اليسرى ١٠ مرات دون وضع الساق على الأرض .  
ثم استخدمى الساق اليمنى فى التمرين ١٠ مرات أخرى . حاولى تدريجياً زيادة عدد مرات التمرين إلى ٢٠ مرة لكل ساق .



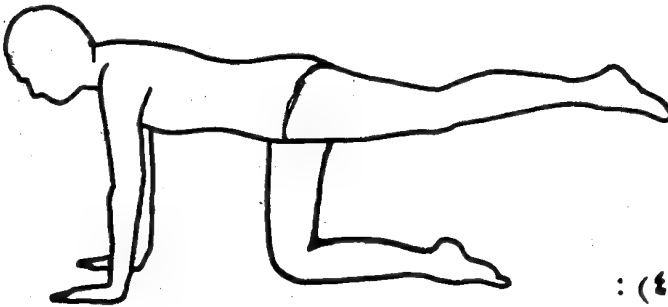
شكل (٤٤) :

- ارتكزى بجسمك على يديك وركبتيك (كما هو موضح بالشكل)



شكل (٤٥) :

- أفردى إحدى ساقيك للخلف مع ملامسة طرف قدمك للأرض .



شكل (٤٦) :

- ارفعى نفس الساق لأعلى لتكون بمستوى الردف .

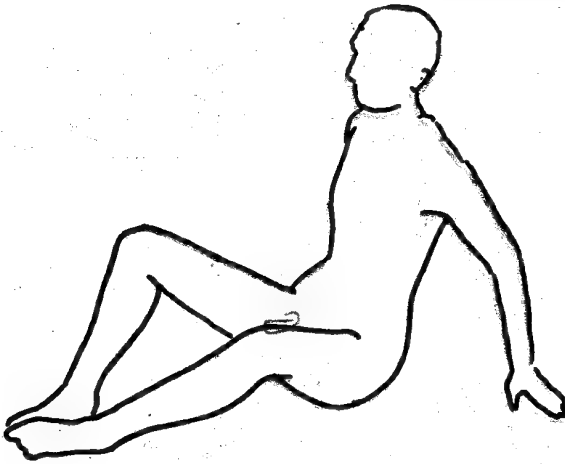
اخفضى ساقك مرة أخرى للأرض ، وكررى التمرين ١٠ مرات . استخدمى

بعد ذلك الساق الأخرى في التمرين ١٠ مرات أخرى . حاولي زيادة عدد مرات التمرين تدريجياً إلى ٢٠ مرة لكل ساق .

### لمنع احتكاك الركبتين

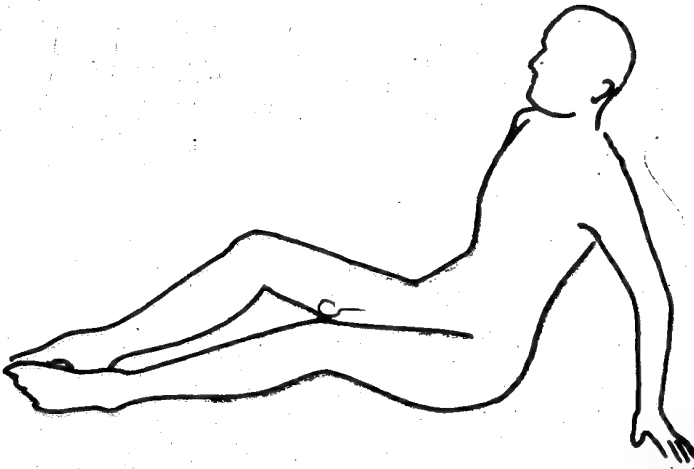
- يحدث احتكاك الركبتين أو تقوس الساقين للداخل مما يؤدي إلى احتكاك الركبتين ، نتيجة للوضع الخاطئ للساقين ، فسحب الفخذين للداخل وبصفه مستمرة أثناء الوقوف والمشي يؤدي إلى لف الركبتين للداخل مع الوقت ودوران سمانة الرجل للخارج .  
وهذا بالتأكيد باستثناء وجود أى تشوه في عظام الساقين .

### التمرين الأول



شكل (٤٧) :

- اجلسي على الأرض ويداك ممدتان للخلف مع الارتكاز بيديك على الأرض .  
- اثني ركبتك ولامسى بطنى القدمين ببعضهما .

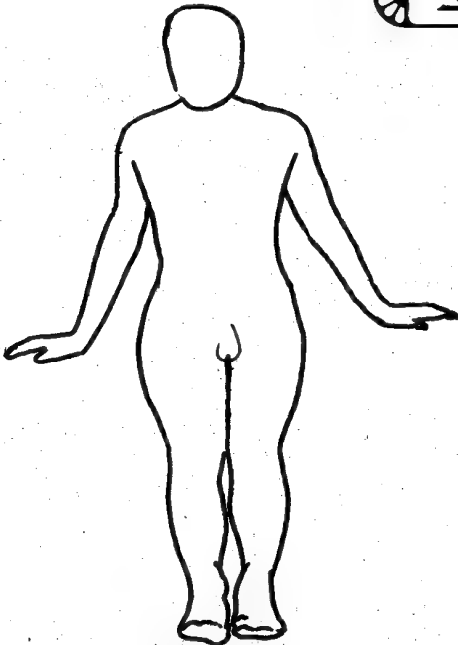


شكل (٤٨)

- ادفعى ركبتيك لأسفل تجاه الأرض ، مع ترحلق القدمين تدريجياً على الأرض بعيداً عن الجسم على قدر المستطاع ، بحيث تظل بطنى القدمين متلامستان .

ارجعى مرة ثانية للوضع الابتدائى ، وكررى التمرين ١٠ مرات .

### التمرين الثالث



شكل (٤٩) :

- اجلسى على الأرض وذراعاك ممددتان للخلف مع الارتكاز بيديك على الأرض .

- مددي ساقيك للأمام واجعليهما متقاربتان ، وكذلك القدمان .  
 - ابدئي الآن في ثني ركبتيك لأعلى وحاولي أثناء ذلك مباعدة الركبتين  
 عن بعضهما مع الحفاظ على تلامس القدمين وتقارب « سمانة » كل ساق إلى  
 الأخرى . اثبتي الآن عند هذا الوضع ، ثم استرخي ، وكرري التمرين ١٠  
 مرات :

### التمرين الثالث



- قفي على الأرض ، وضمي قدميك لبعضهما ، وثبتي جسمك جيداً على  
 الأرض .  
 - حاولي ابعاد الركبتين عن بعضهما مع خفض جسمك لأسفل قليلاً .  
 اثبتي الآن عند هذا الوضع ، ثم استرخي ، وكرري التمرين ١٠ مرات .  
 ويمكنك مزاولة هذا التمرين باستمرار في أى وقت ، كعند انتظارك لقدم  
 الأوتوبيس أو المصعد ..

### تذكرى أن :

- يجب تأدية هذه التمرينات بصفة يومية للحصول على نتائج سريعة .
- زيادة عدد مرات كل تمرين تدريجياً .
- مساعدة تمارين التخسيس بالإقلال من تناول الطعام .



## تحركي دائماً برشاقة

- أثناء المشى .
- أثناء الجلوس .
- أثناء صعود ونزول السلم .
- أثناء الوقوف .
- أثناء تعاملك مع الأشياء .

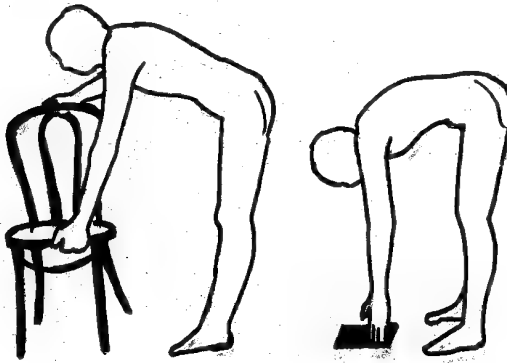


بداية نود أن نلفت الانتباه إلى ضرورة ملاحظة أوضاع الحركة الصحيحة والخاطئة للجسم ، فى مواقف مختلفة ، حتى تحسنى من هيئتك وتبدو قامتك دائماً رشقة معتدلة .

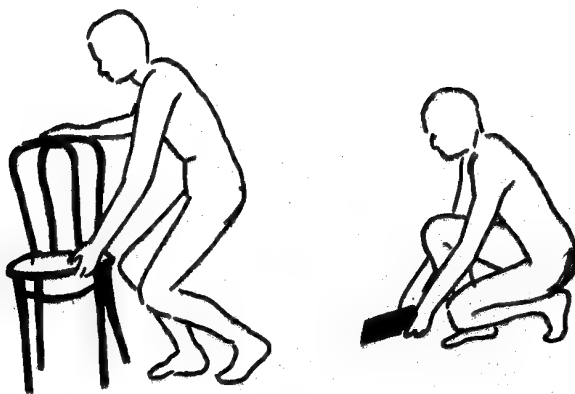
كذلك إذا كنت تعاني من متاعب لظهرك ، أو تودين تجنب حدوث هذه المتاعب ، فيجب أن تعتنى بحركة جسمك طوال اليوم وكل يوم . فمعظم آلام الظهر تنشأ نتيجة لوضع الجسم الخاطئ أو الحركة الخاطئة .

### أثناء التقاط شيء من الأرض

لا تحاولي أبداً التقاط أى شيء من الأرض أو أداء أى تمرين رياضى تلامس فيه يداك الأرض ، دون ثنى الركبتين ، حتى لا تتحمل عضلات ظهرك كل العبء أثناء هذه الحركة ، فتصابين بالشد العضلى وألم الظهر .  
فثنى الركبتين تشارك عضلات الساقين ، وهى الأقوى نسبياً من عضلات الظهر ، فى تحمل عبء هذه الحركة ( شكل ٥١ ) .

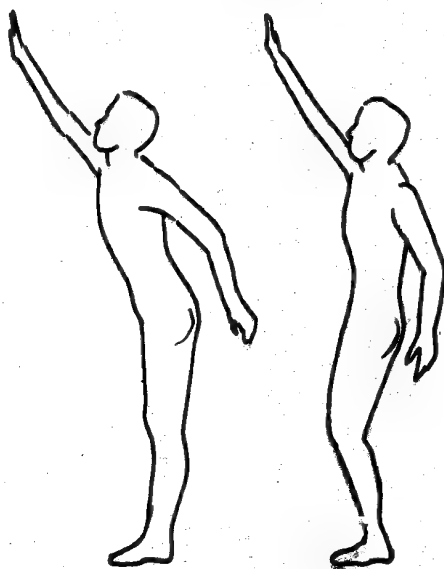


كذلك ، إذا كان الشيء الذى ترفعيه من الأرض ثقیل الوزن ، فأنصحك بثنى الركبتين تماماً ومد الظهر إلى الخلف حتى تستقيم سلسلة الظهر مع النهوض ببطء مرتكزة على « مشط » القدم . فهذه الطريقة تجنبك حدوث أضرار كثيرة قد تحدث أثناء رفع هذا الثقل مثل حدوث شد عضلى بعضلات الظهر أو تلف بالأربطة أو ربما حدوث انزلاق غضروفى .



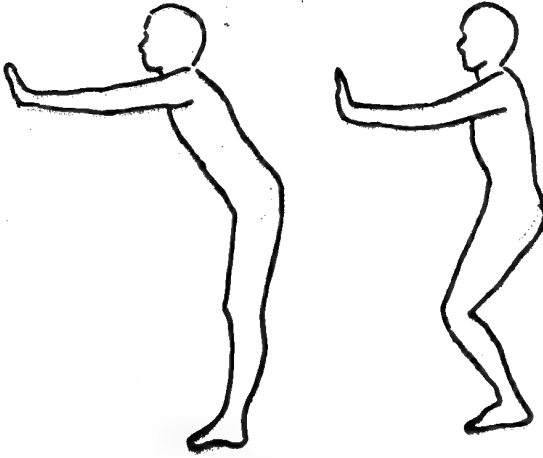
### أثناء تناول شئ من على الرف

في هذه الحالة أيضاً يجب أن تقومي بثني الركبتين ( شكل ٥٢ ) حتى تتجنبي حدوث أى ألم قد يظهر بظهرك نتيجةً للشد العضلي .



### أثناء دفع أو سحب شئ

أحرصى أيضاً أثناء هذه الحركة على ثني الركبتين ، كما هو موضح بشكل (٥٣) ، حتى تتجنبي آلام الظهر .



### أثناء النهوض من على الكرسي

لتنهض من وضع الجلوس على كرسي ، ضعي إحدى قدميك خلف الأخرى على مسافة قريبة منها ، ثم انحني للامام « بوسطك » ابدئي في دفع جسمك لأعلى ، مع استقامة الظهر ، مركزة على القدم الخلفية مع استخدام القدم الأخرى في الحفاظ على توازن جسمك .



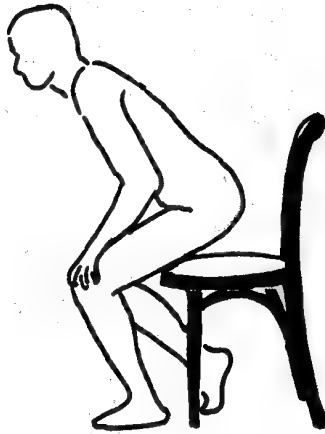
### الجلوس برشاقة

لا تستقبلي « الكرسي » أثناء الجلوس بهذه الطريقة الخاطئة ، الموضحة بالشكل المقابل . فعلاوة على أنها غير لائقة في الشكل ، فهي أيضاً لا تفيد

عضلات الجسم بأى شيء وتمنع توافق الحركة . بل فى الحقيقة يساعد الجلوس بهذه الطريقة ، باستمرار ، على اتساع حانى الحوض .

فحركة جسمك أثناء الجلوس بطريقة صحيحة وبصفة مستمرة تساعد على تقوية عضلات الفخذين والردفين واتساق القوام ..

لكى تجلسى بطريقة صحيحة ، قفى بالقرب من « الكرسي » ، وضعى إحدى القدمين خلف الأخرى على مسافة قريبة منها ، وابدئى الآن فى خفض رديك لأسفل مع الميل قليلاً للأمام ، واستمرى فى الانخفاض بجسمك حتى تستقرى على « الكرسي » برفق .

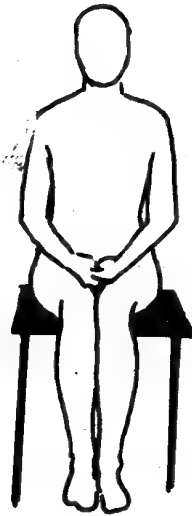


ويمكنك التأكد من فائدة هذه الطريقة فى تقوية عضلات الفخذين ، بوضع يديك أثناء الجلوس على عضلات الفخذين فى الطريقة الصحيحة والطريقة الخاطئة .



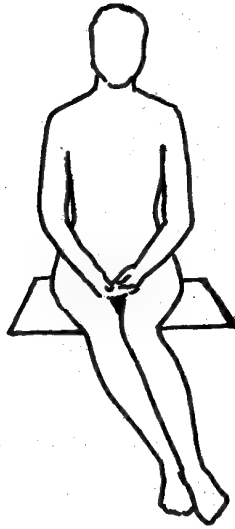
### أثناء الجلوس

من الأفضل ألاّ تضعي ساقاً على الأخرى أثناء الجلوس ، خاصة عند جلوسك لفترة طويلة من الوقت . فإثناء هذا الوضع يؤدي الضغط على « سمانة الرجل » إلى قطع أو ضعف دورة الدماء بأسفل الساق ، مما قد يسبب تورماً عند مفصل القدم .

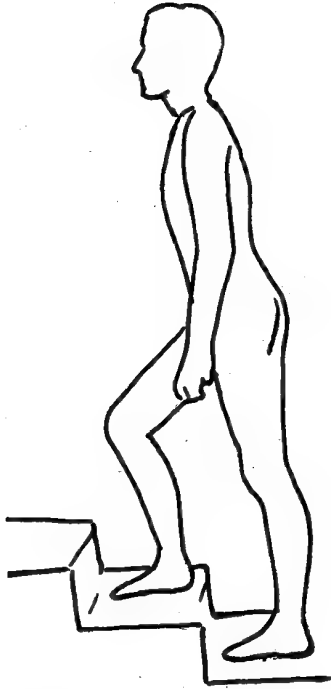


لكى تجلسى جلسة صحيحة تحافظ على قوام جسمك ، احرصى دائماً على الجلوس على الردين معاً ، على أن يكون « وسطك » ... صدرك لأعلى .. عنقك مشدود لأعلى ... كتفيك مسحوبة للخلف وإلى أسفل ... ذقنك فى زاوية قائمة مع عنقك .

فبالتأخذ هذا الوضع دائماً أثناء الجلوس تقوى عضلات البطن والصدر والظهر والعنق وتحسن قوام جسمك بدرجة كبيرة . كذلك يساعدك الجلوس دائماً بطريقة صحيحة فى منع — أو التغلب — على بعض عيوب الجسم المكتسبة كالغدود وتقوس الظهر ..

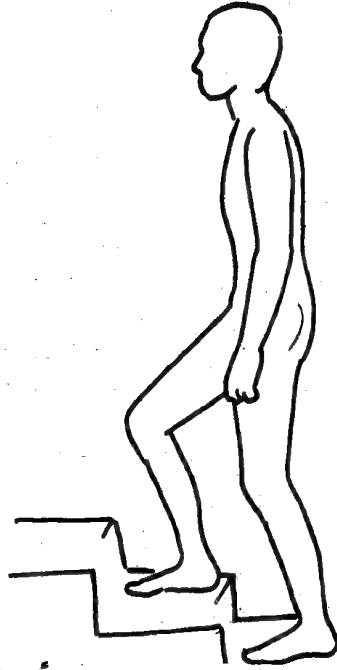


ويمكنك فى بعض الأحيان .. الجلوس بطريقة أخرى ( كما هو موضح بشكل ٥٧ ) فحركى ركبتيك إلى أحد الاتجاهين مع حركة قدميك إلى الاتجاه الآخر . واجعلى القدم الخارجية ممتدة قليلاً للأمام عن القدم الأخرى . وبالرغم من أن هذا الوضع فى الجلوس ليس صحيحاً تماماً إلا أنه يكسبك وقوراً وحشمة .

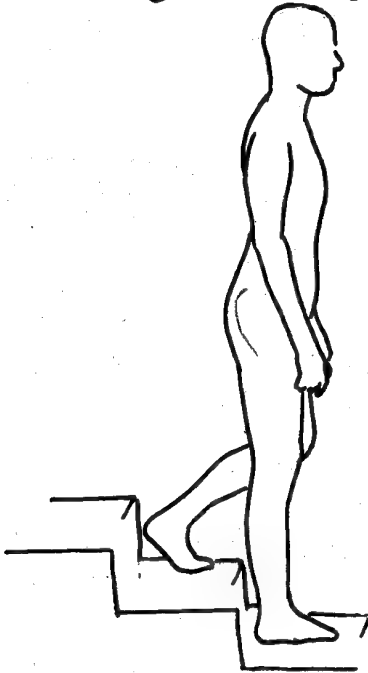


أثناء صعودك أو نزولك السلم تجنبى تمديد الركبة أو انبساطها بشدة ؛  
 فيؤدى ذلك إلى خشونة الحركة ، وانتفاض عضلات الفخذ بشدة مع دفع  
 الردف للخارج والبطن للأمام ، مما قد يسيء إلى رشاقتك . فصعودك أو  
 نزولك السلم بطريقة صحيحة يمكن أن يساعد على توطد وتقوية عضلات  
 الفخذ وحسن هيئتها ، فيجب أن تستغلى هذا من أجل رشاقتك .



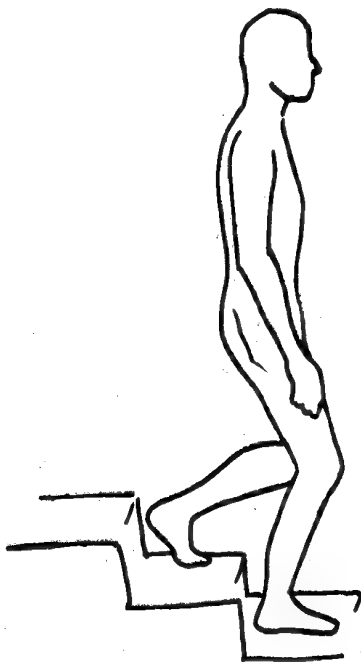


لتصعدى السلم بطريقة صحيحة ، ضعى قدمك بأكملها على درجة السلم ، واثنى ركبتيك قليلاً ، واسحبي بطنك للداخل مع مد صدرك لأعلى . وابدئى فى الصعود بخفة كأن شيئاً يسحبك لأعلى .



اتخذى نفس الوضع فى أثناء الصعود ، لكن مع اتجاه أصابع قدميك للخارج قليلاً أثناء نزول السلم .

باتباع هذه الطريقة باستمرار أثناء صعود ونزول السلم تحسنيين من عضلات فخذيك ، كما سبق ، بالإضافة إلى حسن الهيئة والقوام ،



### الوقوف بوشاقة

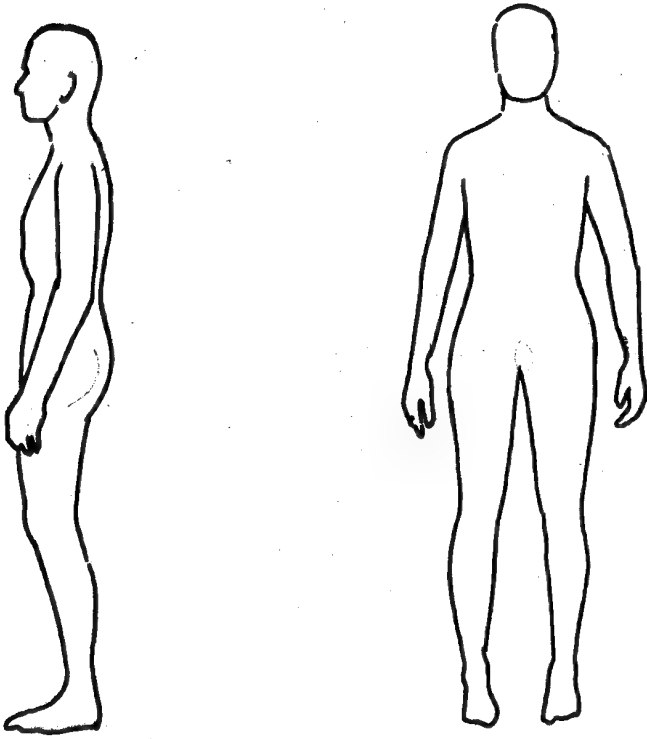
يمكنك شد وتقوية عضلات كثيرة من جسمك كعضلات الفخذين والبطن والردفين والصدر والظهر والكتفين والعنق، عن طريق اتخاذ وضع صحيح الوقوف باستمرار . كذلك يساعدك الوقوف دائماً بطريقة صحيحة على التخلص من عيوب كثيرة بهيأة الجسم مثل احتكاك الركبتين وتقوس الظهر ، وذلك بالتأكد فى حالة عدم وجود تشوه بالعظام .

والآن تعالى نرى العيوب التى يمكن أن يسببها الوقوف بطريقة غير صحيحة .



فإذا كنت تقف مثلاً ورأسك ساقطاً للأمام وكتفيك هابطتين لأسفل مع هبوط القفص الصدري ناحية البطن ( شكل ٦١ ) فسيؤدي هذا إلى ظهور عيوب بهيأة جسمك ، كتدلي البطن للأمام وظهور بروز خلف الرقبة . كذلك فإن ارتخاء العضلات تحت منطقة الذقن قد يؤدي إلى ظهور اللغد . إلى جانب تقوس الظهر من أعلى . وقد يمكنك التغلب على هذه العيوب بممارسة التمرينات الرياضية ، إلا أن اعتدال قامتك أثناء الوقوف شيء أساسي نحو هذا الهدف .

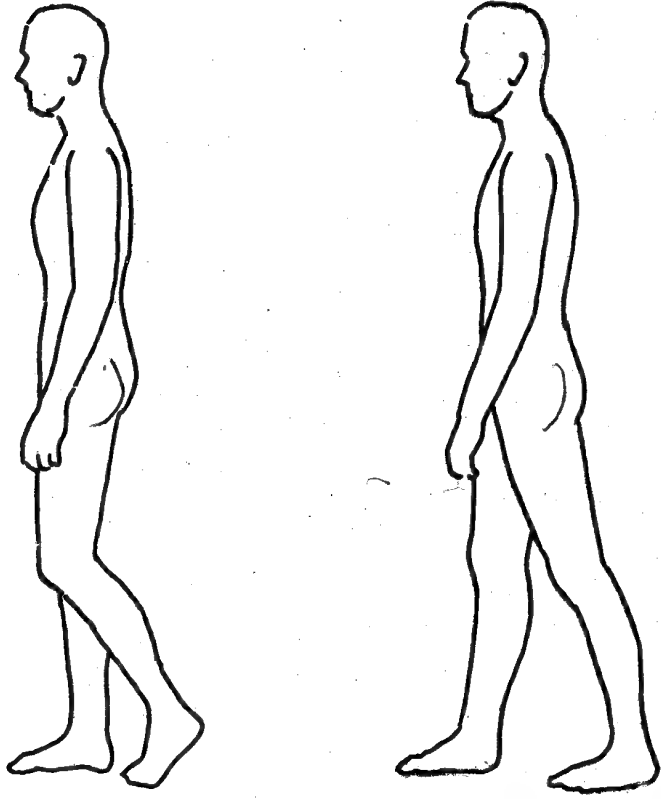
كذلك تجنبى الوقوف وركبتيك منبسطتان بشدة . فهذا الامتداد الزائد لمفصلي الركبة مع سقوط المقعدة لأسفل وتدلي البطن للأمام ، يساعد على اتجاة مفصلي الركبة للداخل وظهور تقوس الساقين ( شكل ٦٢ ) .



لكى تقفى دائماً بطريقة صحيحة لا تشدى مفصلى الركبتين ، فاجعليهما مرتحيان قليلاً مع هبوط المقعدة لأسفل بدرجة بسيطة ( شكل ٦٣ ) . فهذا يساعدك على توطيد عضلات الفخذين وجعل أعضائك الداخلية فى وضعها الصحيح .

وتذكرى دائماً أثناء الوقوف أو المشى أن تجعلى صدرك مرفوعاً لأعلى مع سحب بطنك للداخل قليلاً . وجذب كتفيك للخلف وإلى أسفل وشد عنقك لأعلى بعيداً عن كتفيك .

كذلك احرصى دائماً أثناء الوقوف على جعل جسمك محملاً على قدميك معاً . فالوقوف أحياناً لمدة طويلة مع ارتكاز الجسم على احدى القدمين عن الأخرى ، يمكن أن يؤدى إلى جعل احد مفصلى الفخذ أعلى وأكبر من الآخر ، فتبدو إحدى الساقين أطول من الأخرى .



### المشـحـه بوشاقـة

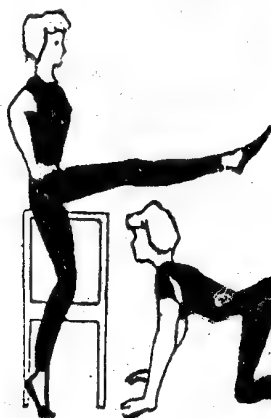
كثير من الناس يسيرون بطريقة خاطئة ، كدفع القدم خارج اتجاه الجسم أثناء الخطوات ، مع ارتكاز الجسم بدرجة كبيرة على كعب القدم . ويحدث ذلك غالبا مع انبساط مفصل الركبة أثناء السير ( شكل ٦٤ ) .

فلنكي تسيرى بطريقة صحيحة ، اجعلى ركبتك المثنية دائما فى اتجاه جسمك الأمام مع تبادل الخطوات . فهذه الطريقة تجعل جسمك محملاً تماماً على قدميك أثناء السير ، مما يوطد عضلاتك ويحسن من هيئتك ( شكل ٦٥ ) .

(

(

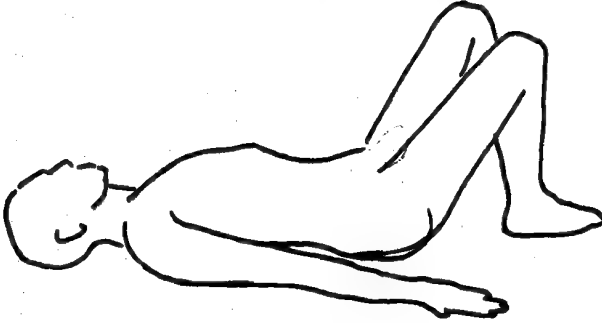
## رشاقتك بعد الولادة



أثناء الحمل ، يحدث ارتخاء لعضلات البطن ، والحوض ، والقفص الصدري ، ومع قلة النشاط والحركة قد تبدأ عضلات أخرى في الارتخاء والضعف لقلة استخدامها . مما يعرضك بعد الولادة لحدوث ترهلات بجسمك ، وفقد جزء كبير من رشاقتك وخفة حركتك .

وفي هذا الجزء مجموعة من التمارين الخاصة لإعادة تنشيط هذه العضلات وتوطيدها وعادة يمكنك ممارسة هذه التمارين بعد الأسبوع الثاني من الولادة وبصفة يومية ، ولا أنصحك بممارستها قبل هذه الفترة إلا باستشارة طبيبك . واحرصي دائماً عند أدائها ألا تجهدى نفسك وأن تتوقفى سريعاً متى أحسست بالتعب .

### للإعادة الحوض للخلف .. فد مكانه الصحيح



اتخذى هذا الوضع الموضح بالشكل ( شكل ٦٦ ) . فاستلقي على ظهرك واثني ركبتيك ، وضئى قدميك معاً على الأرض وإلى ناحية الحوض . اجعلي ركبتيك متباعدتان قليلاً . مددى ذراعيك على الجانبين مع اتجاه كف اليد لأعلى .

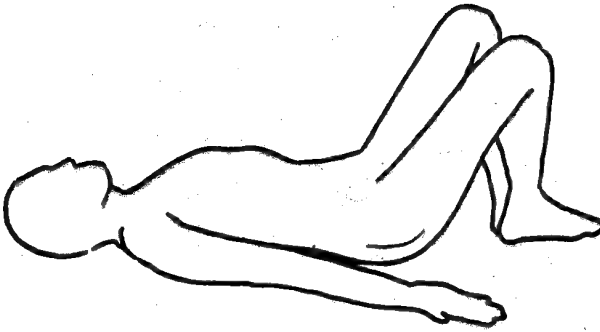
ابدئى فى سحب الحوض للخلف بحيث يلامس ظهرك ، عند منطقة « الوسط » الأرض . اثبتى عند هذا الوضع ثم استرخى وهكذا .. كررى التمرين ٨ مرات .



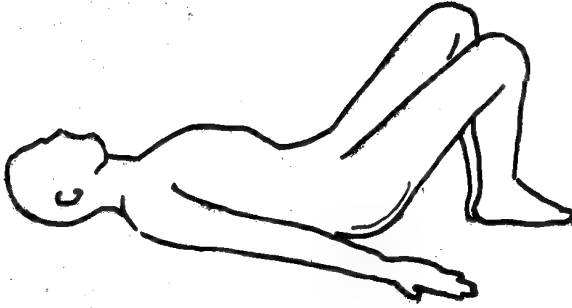
## لتقوية سلسلة الظهر

اتخذى نفس الوضع السابق .  
 اسحبى ضلوعك لأعلى بعيداً عن منطقة الحوض على قدر المستطاع ،  
 بحيث يظل ظهرك ملاصقاً للأرض .  
 اسحبى رأسك لأعلى وشدى عنقك بعيداً عن كتفيك مع الاحتفاظ بذقنك  
 فى زاوية قائمة مع عنقك .  
 اسحبى كتفيك للخلف وإلى أسفل ، بمعنى .. لامسى كتفيك بالأرض  
 على قدر المستطاع مع شدهما لأسفل ناحية القدمين .  
 اثبتى عند هذا الوضع ثم استرخى وهكذا .  
 كررى التمرين ٥ مرات .

## لتقوية عضلات البطن

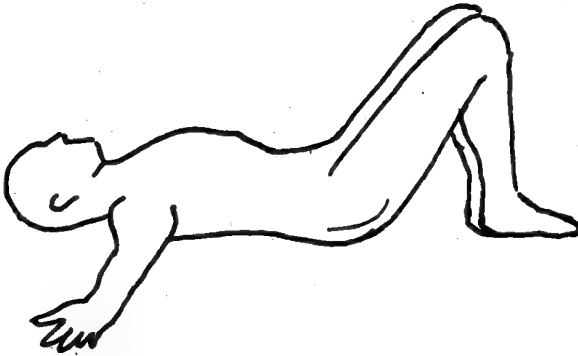


اتخذى نفس الوضع السابق .  
 وتذكرى : سحب الحوض للخلف .. اتجاه الضلوع لأعلى .. اتجاه  
 الرأس لأعلى .. سحب الكتفين للخلف وإلى أسفل .  
 ابدائى الآن فى طرد أكبر كمية من الهواء فى الرئتين للخارج من خلال  
 عملية الزفير . ضمى شفثيك . « اكتمى » النفس .

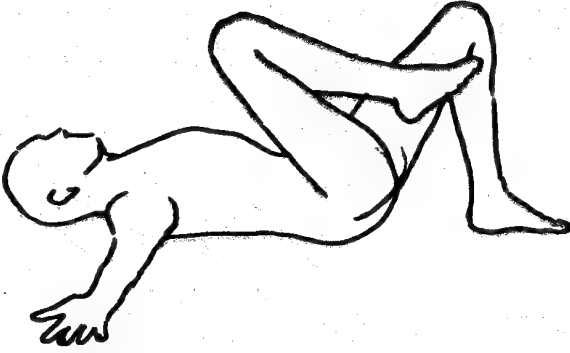


قبل أن تستنشق الهواء ثانية ، اسحبى بطنك للداخل ، ثم لأعلى أسفل الضلوع . اثبتى عند هذا الوضع على قدر المستطاع ثم استرخى ، وهكذا . كررى التمرين ٦ مرات .

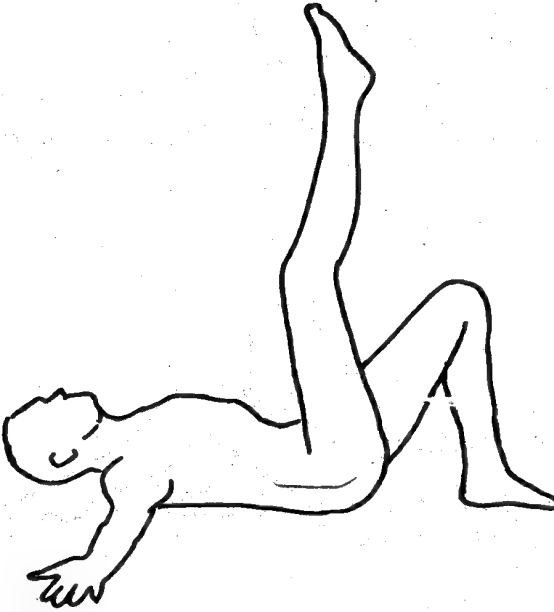
### لتقوية عضلات الحوض والبطن



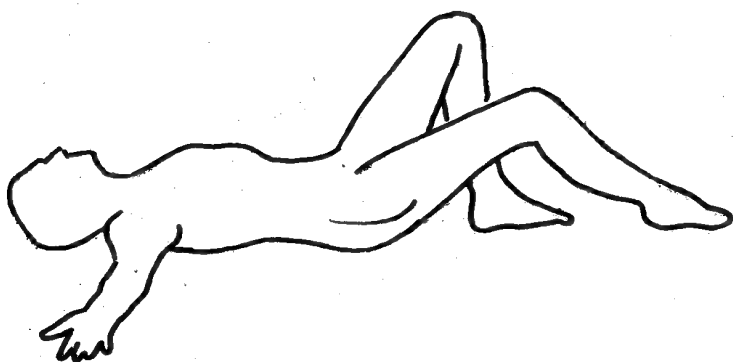
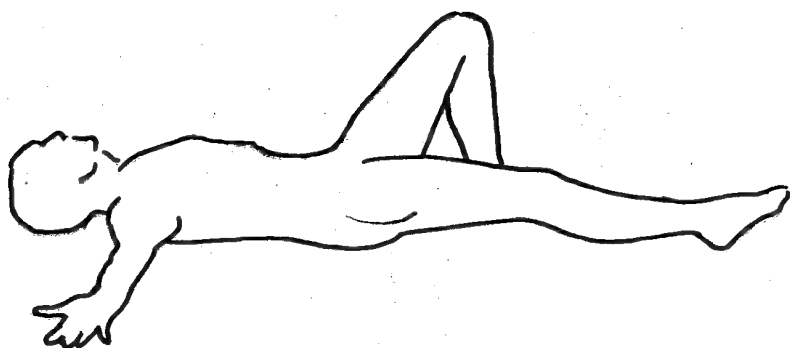
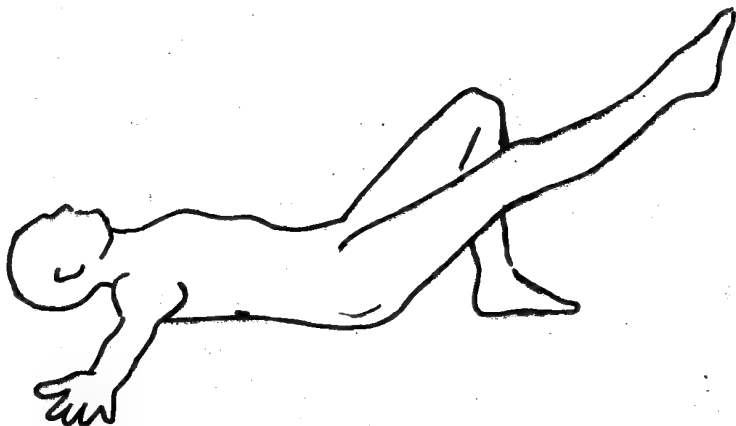
استلقى على ظهرك وافردى ذراعيك على الجانبين فى مستوى كتفيك مع اتجاه كف اليد لأعلى .  
اثنى ركبتيك وباعدى بينهما قليلاً مع ضم القدمين على الأرض .



ابدئي الآن في سحب الحوض للخلف ورفع الرأس لأعلى مع سحب  
الكتفين للخلف ولأسفل ( كما سبق ) .  
اثبتى عند هذا الوضع ، واثنى ركبتيك اليمنى ناحية صدرك .  
ارفعى ساقك اليمنى ومدّيتها لأعلى .

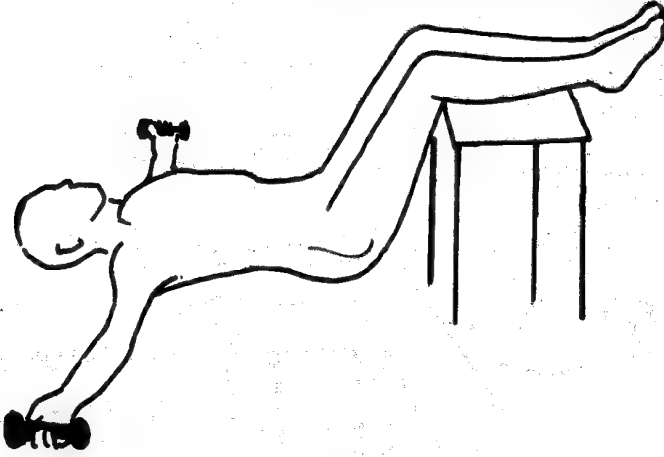


ابدئي بعد ذلك في خفض ساقك ببطء إلى الأرض ، مع الحفاظ على  
ملامسة ظهرك للأرض ، مع سحب بطنك للداخل .



اثنى ركبتيك مرة أخرى ببطء وعودى إلى نفس الوضع الابتدائي للتمرين .  
كررى التمرين ٥ مرات ، ثم استخدمى الساق اليسرى فى التمرين لخمس  
مرات أخرى .

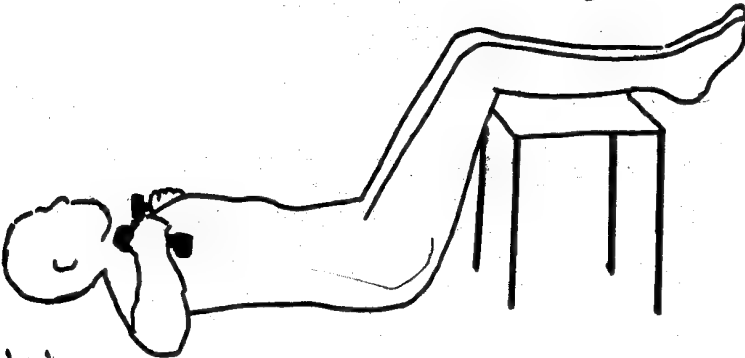
### لوشاقة الصدر والخطراعين



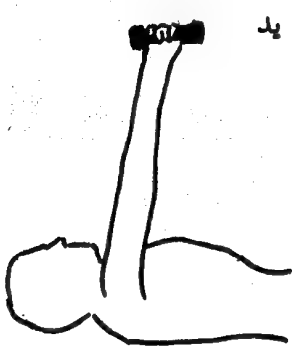
استلقى على الأرض ، وضعى ساقيك على « كرسى أو تراييزة » كما  
موضح بالشكل .

اسحبى « وسطك » للخلف وارفعى رأسك لأعلى .

مدى ذراعيك على الجانبين ليكونا بمستوى الكتفين وامسكى بكل يد  
« حديدة للتمرين » ( dumbbell ) وزن حوالى واحد ونصف كيلو جرام ، مع  
مواجهة بدنك للأرض .



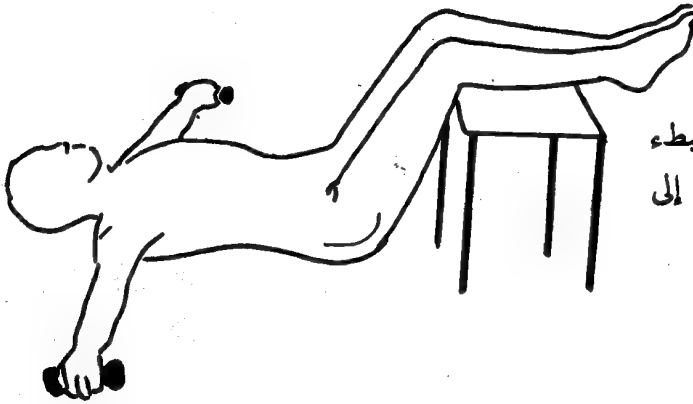
ابدئي في ثني ذراعيك إلى الكتفين ، مع مراعاة عدم رفع كتفيك وكوعا  
الذراعين من الأرض .



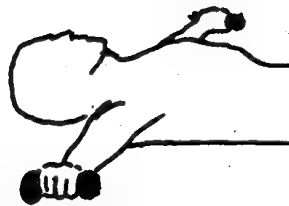
لّقي كف كل يد  
للخارج .



ارفعي ذراعيك لأعلى  
ولامسي كف كل يد  
بالأخرى .



احفظي ذراعيك ببطء  
حتى يصلان إلى  
الأرض .

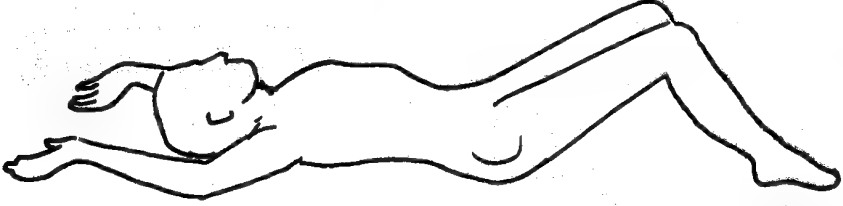


بعد وصول ذراعيك للأرض ، لّقي يديك للخارج حتى يصب كف اليد  
الممسك بمحديقة التمرين متجهاً لأعلى .

بعد اتجاه كف اليد لأعلى ، اهدئي التمرين مرة أخرى .

كرري التمرين ١٠ مرات .

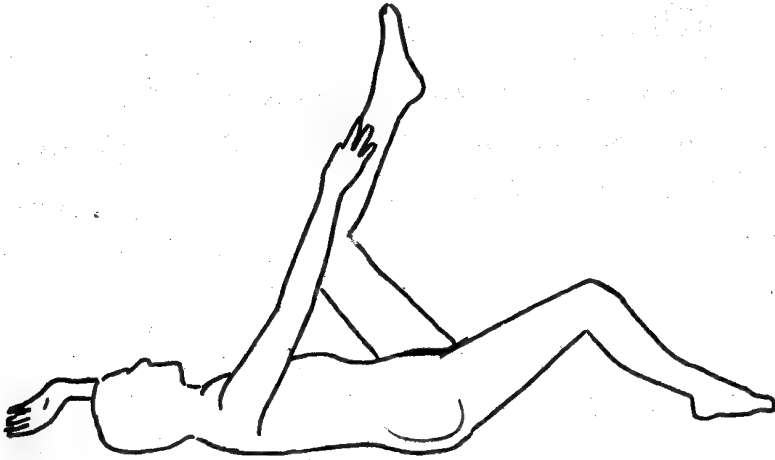
### لرشاقة الخصر والذراعين والساقين



استلقي على ظهرك ، ومدى ذراعيك للخلف مع ارتخاء الكوعين ( كما هو موضح بالشكل ) واتجاه كفا اليد لأعلى

اثني ركبتيك مع ضم القدمين معاً وطرحهما بعيداً عن ردفك على قدر المستطاع ، مع الحفاظ على ملاصقة ظهرك للأرض .

اسحبي بطنك للداخل « ووسطك » للخلف .

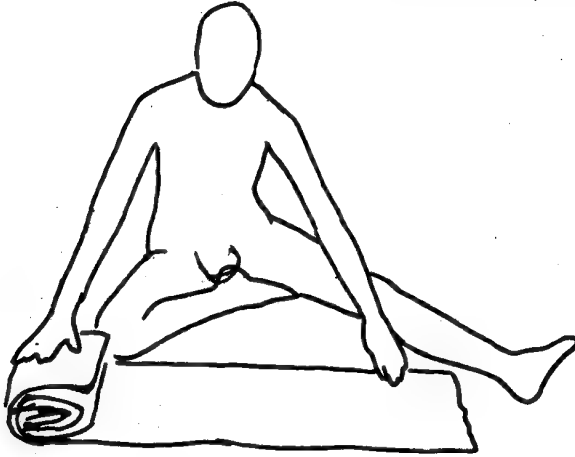


مع الاحتفاظ بملاصقة رأسك وكتفك للأرض ، ارفعي ذراعك اليمنى وساقك اليسرى لأعلى ، ولا مسى ييدك طرف الساق المرفوعة ( لا تحاولي بذل جهد عنيف في حالة صعوبة هذا التمرين أو محاولة لمس أصابع القدم ) .

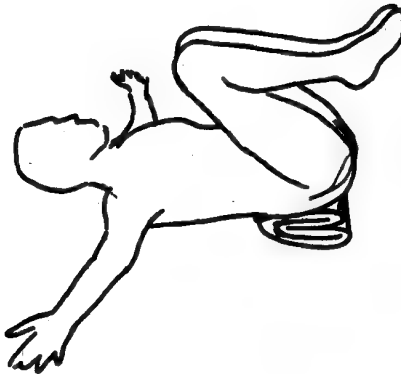
احفظى الذراع المرفوعة للأرض وكذلك الساق ، واتخذى ثانية نفس الوضع الابتدائى للتمرين .

ارفعى بعد ذلك الذراع والساق الأخرى وحاولى الملامسة بنفس الطريقة السابقة . كررى التمرين ١٠ مرات لكل ساق .

### لوشاقة الساقين

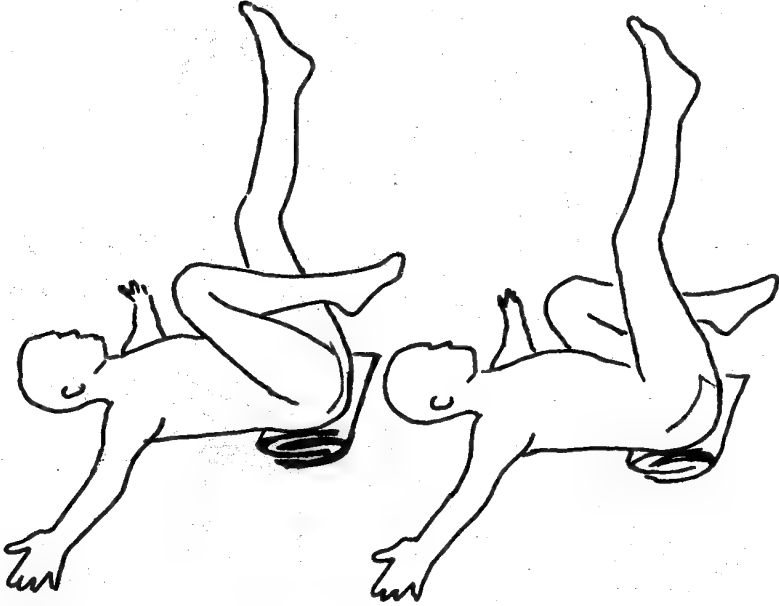


عند تأدية أى تمرين يستدعى رفع الساقين لأعلى فى الهواء ، يجب ارتكاز الردفين على مسند أثناء التمرين . وأفضل لك الاستعانة فى ذلك « بفوطتين طويلتين » مع ثنى إحداهما بالطريقة الموضحة بالشكل ولف الأخرى عليها من الخارج .





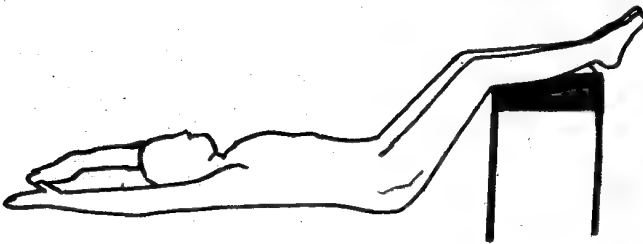
استلقي الآن على الأرض ، وضعي الفوطتين تحت رديك .  
افردى ذراعيك على الجانبين في مستوى كتفيك ، مع اتجاه كفا اليدين  
لأعلى . — اثني ركبتيك ناحية صدرك .



ارفعي إحدى الساقين لأعلى ، ثم اثنيها مرة أخرى ، كما كانت ، مع  
رفع الساق الأخرى لأعلى في نفس الوقت . واستمري في تبديل الساقين  
كأنك تقودين دراجة .

كرري التمرين ٢٠ مرة ( يمكنك احتساب كل مرة ترتفع فيها الساق  
اليمنى لأعلى دورة كاملة وذلك لسهولة عد مرات التمرين ) .

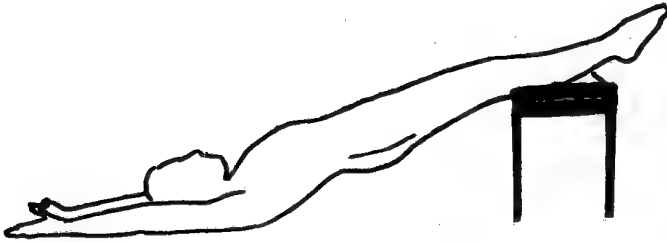
### اتقوية البطن



استلقى على الأرض واسندى ساقيك على « كرسى أو ترابيزة » ، كما  
موضح بالشكل ،مدى ذراعيك للخلف مع اتجاه كفى اليد لأعلى .



ارفعى ظهرك تدريجياً عن الأرض ، وابدئى فى ذلك من أسفل الظهر ..  
شيئاً فشيئاً ، حتى يرتفع ظهرك عن الأرض .

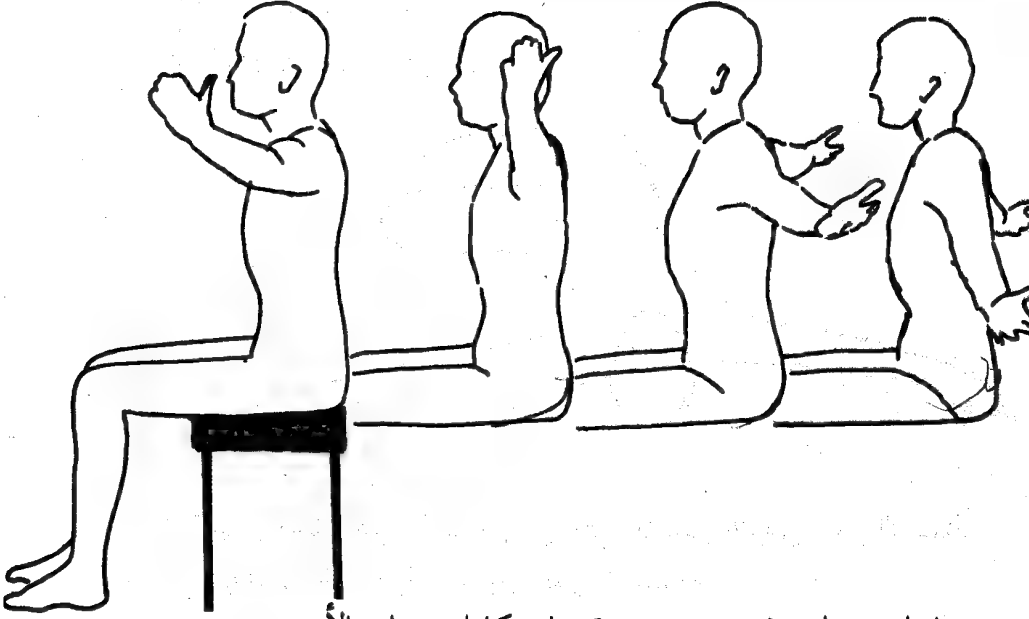


بعد رفع الظهر لأعلى ، شدى جسمك تماماً من أطراف أصابع اليدين حتى  
أطراف أصابع القدمين .



اخفضى ظهرك للأرض ، وابدئى الانخفاض من أعلى الظهر .. شيئاً فشيئاً  
حتى أسفل الظهر ، واسحبى بطنك للداخل فى أثناء ذلك ..  
كررى التمرين ٥ مرات .

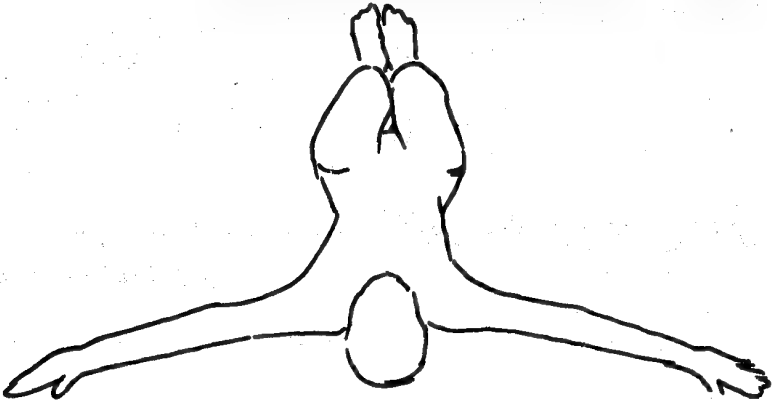
## لتحسين عضلات الكتفين



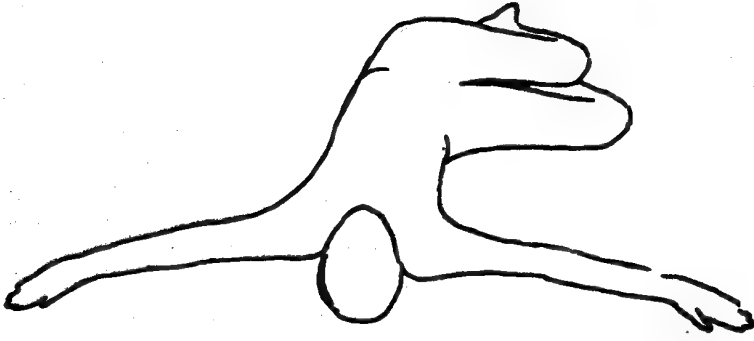
اجلسى على مقعد ، وضعى قدميك كاملتين على الأرض .  
مدى ذراعيك على الجانبين بمستوى الكتفين ، مع اتجاه كفى اليدين  
لأعلى .

حركى ذراعيك فى شكل دائرى ، لأعلى ثم للخلف ثم للأسفل .  
كررى التمرين ١٠ مرات .

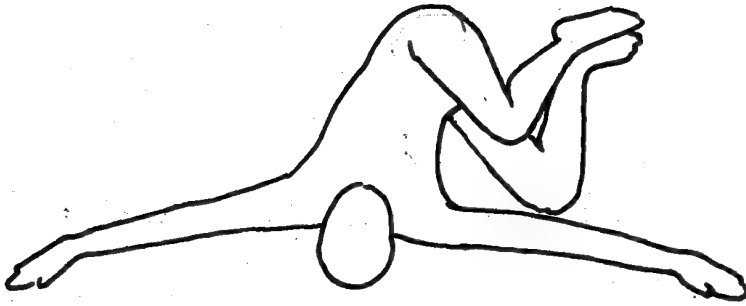
## لتحسين منطقة البطن والخصر والحوض



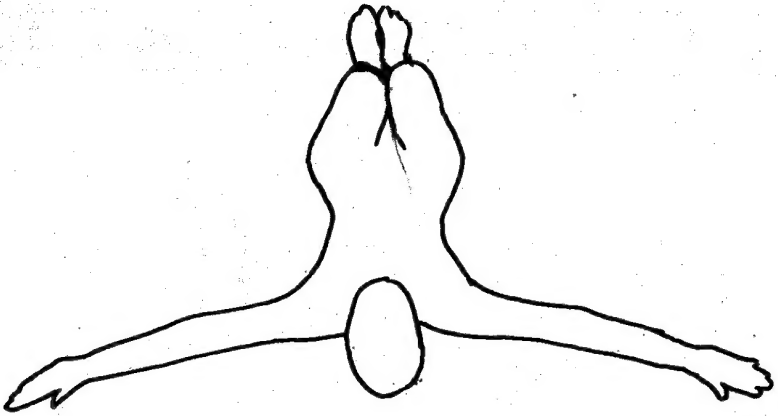
استلقى على ظهرك . مدي ذراعيك على الجانبين بمستوى الكتفين مع  
اتجاه كفى اليدين لأعلى .  
اثني ركبتيك إلى صدرك .



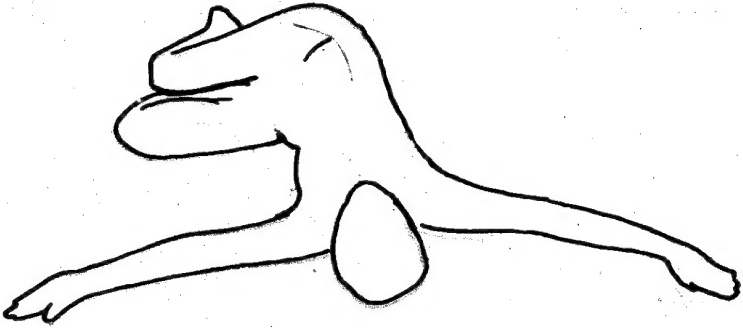
اسقطي ركبتيك على الجهة اليمنى حتى تلامسى الأرض ، مع الاحتفاظ  
بوضع ذراعيك على الأرض ، على قدر المستطاع .



اسحبي ركبتيك بعد ذلك على الارض تجاه كوع الذراع اليمنى . اثبتي  
قليلاً عند هذا الوضع .

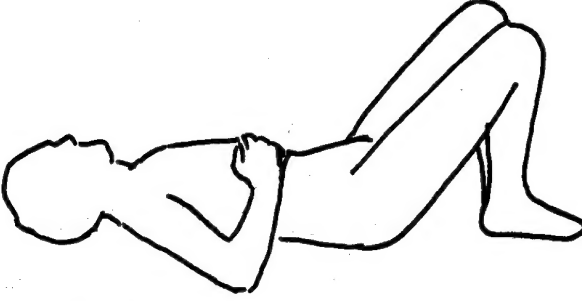


مررى ركبتك للخلف ، وضميها ناحية صدرك مرة أخرى .

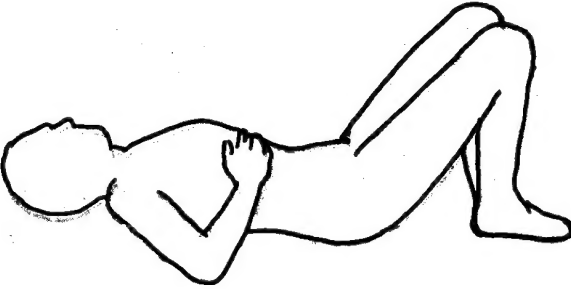


اسقطى ركبتك على الجهة اليسرى حتى تلامس الأرض واسحبهما ناحية  
كوع الذراع اليسرى . اثبتى قليلاً عند هذا الوضع . ثم اثنى ركبتك مرة  
أخرى إلى صدرك ، وكررى التمرين ١٠ مرات .

## تمارين للتنفس لتحسين عضلات الصدر والحجاب الحاجز



استلقي على ظهرك . اثني الركبتين وابعدي بينهما قليلاً . ضمي قدميك معاً على الأرض . ضعي يديك على صدرك ( كما هو موضح بالشكل ) .  
ابدئي في الزفير ( طرد الهواء للخارج ) ولكن مع عدم دفع عضلات البطن للخارج أثناء ذلك ، وستشعرين في هذه الحالة بحركة صدرك للداخل . أخرجي كل الهواء من صدرك على قدر الإمكان وبيّطه .



استنشقى الهواء بعمق ، وستشعرين بحركة صدرك الآن للخارج .  
كرري التمرين ٥ مرات ، وستشعرين خلال ذلك بحركة القفص الصدري للداخل وللخارج مثل حركة « الأوكوردون » .

# فهرس الكتاب

٥	.....	مقدمة	—
٧	.....	أسرار لجمالك من الطبيعة :	●
٨	.....	الليمون — البرتقال — المشمش — المانجو	●
٩	.....	التين — الفراولة — البلح — البقدونس	●
١٠	.....	الخيار — الطماطم — الألياف	●
١٢	.....	الحنة	●
١٣	.....	زبدة الكاكو	●
		من أجل : شعر ناعم غزير :	—
١٦	.....	الشعر الدهنى والعناية به	
١٧	.....	الشعر الجاف والعناية به — سقوط الشعر والعناية به	
١٩	.....	قشر الشعر — تقصف الشعر	
		بشرة بنعومة الحرير :	●
٢٠	.....	البشرة الدهنية والعناية بها	
٢١	.....	البشرة الجافة والعناية بها	
٢٢	.....	البشرة العادية	
		أسنان بيضاء جذابة :	●
٢٣	.....	تنظيف الأسنان — إزالة صفرة الأسنان — منع تسوس الأسنان	
٢٤	.....	تقوية الأسنان	
		أظافر سليمة قوية :	●
٢٤	.....	الأظافر الهشة	
٢٥	.....	تشقق الأظافر — تقصف الأظافر	
٢٦	.....	إصابة الأظافر بالفطريات	
		مشاكل للجمال ولكن حساسة جداً .	●
٢٨	.....	رائحة القدم الكريهة	
٢٩	.....	غزارة العرق	

- ٣٠ ..... زيادة شعر الجسم
- حتى لا ينطفئ جمالك تجنبى هذه الأشياء
- ٣٦ ..... المتاعب النفسية والأرق
- ٣٧ ..... سوء التغذية
- ٣٩ ..... غزارة دم الحيض
- ٤٠ ..... كثرة تناول القهوة — كثرة تناول الشاي
- كل شيء عن التخسيس .
- ٤٥ ..... أسباب السمنة — هل أنت بدينة ؟
- ٤٥ ..... أضرار السمنة
- ٤٦ ..... طرق التخسيس
- ٤٧ ..... الطريق الصحيح لإنقاص الوزن
- تصحيح عيوب الجسم :
- ٥٤ ..... للتخلص من اللغد
- ٦٢ ..... للتخلص من الكرش
- ٦٥ ..... للتخلص من الشحم الزائد بالساقين
- ٦٧ ..... لاستقامة الظهر
- ٧٠ ..... لاختزال الردين , الفخذين
- ٧٧ ..... لمنع احتكاك الركبتين
- تحركى دائما برشاقة .
- ٨٢ ..... أثناء التقاط شيء من الأرض
- ٨٣ ..... أثناء تناول شيء من على الرف — أثناء دفع أو سحب شيء
- ٨٤ ..... الجلوس برشاقة
- ٩٠ ..... الوقوف برشاقة
- ٩٣ ..... المشى برشاقة
- رشاقتك بعد الولادة .
- ٩٧ ..... ( تمرينات مختلفة )

رقم الإيداع ٨٥/٥٩/٨٩

دار النشر للطباعة والإعلامية

٢ - شارع نشاط شبرا القاهرة